மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I

MANGAYAR MALAR நவம்பர் 1999 விலை ரூ. 12

நவம்பர் '99

மலர் : 19
இதழ் : 10

தீபாவளிச் சிறப்புப் பக்கங்கள் —

மங்கையர் மலர்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

சிந்தித்துப் பாருங்கள்....







மாதம் ஒரு முறையாவது பிரண்டைத் துவையல் செய்து சாதத்தில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு சாப்பிடவும். வயிற்றில் உள்ள சிறு பூச்சிகள், கிருமிகள் தொல்லை நீங்கும்.
– பா. நளினா தேவி





அனைவருக்கும் இலவசம்!
420 ரூபாய் மதிப்புள்ள சிறப்பான இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்
எங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்திற்காக...

மொத்தம் மூன்று டிவிஷன்களில் பிரத்தியேக இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்!

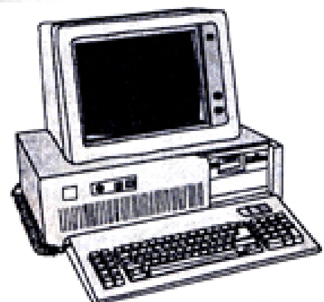
டிவிஷன் - 1	டிவிஷன் - 2	டிவிஷன் - 3	இவை அனைத்தும்	ஃப்ரீ!
ரூ. 110	ரூ. 140	ரூ. 170		

டிவிஷன்-1 (பேசிக் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) ABCD மூலமாக ஆங்கிலம் கற்பிக்கப்படுகிறது ஆங்கிலம் சிறிதும் தெரியாதவர்கள் கூட இந்த கோர்ஸ் மூலம் ஆரம்பநிலை இங்கிலீஷ் கற்க முடியும். ஆசிரியர் உங்கள் முன் நின்று கற்றுத் தருவது போன்ற அனுபவத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.110/-

டிவிஷன்-2 (இங்கிலீஷ் கிராமர் கோர்ஸ்) எந்த மொழியானாலும் அதன் உயிர் இலக்கணமாகும். இலக்கணமற்ற மொழி உயிரற்ற மொழி போன்றதாகும். மொழிக்கு கம்பீரத்தை அளிப்பது இலக்கணம் தான். அதுபோன்ற முக்கியமான இலக்கணத்தை தவறுகள் ஏதுமின்றி சுயமுறையில் நீங்கள் கற்று மற்றவர்களுக்கும் கற்பிக்குமாறு உங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.140/-

டிவிஷன்-3 (இங்கிலீஷ் ரைட்டிங் & ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்) சுலபமாக ஆங்கிலம் எழுத மற்றும் பேச கற்றுத் தரும் எளி இங்கிலீஷ் கோர்ஸ். தடுமாறாமல் பேச மற்றும் தவறுகள் இல்லாமல் உங்கள் எண்ணங்களை ஆங்கிலத்தில் வெளிப்படுத்த இது மிகவும் உத்தமமான கோர்ஸ். இந்த கோர்ஸ் மூலமாக நீங்கள் மிகவும் சரளமாக ஆங்கிலம் எழுதவும் பேசவும் முடியும். இந்த கோர்சின் விலை ரூ.170/-

அட்வான்ஸ்டு கம்ப்யூட்டர் டெக்னாலஜி மூலமாக தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்பெஷல் கோர்ஸ்



இலவசமாக கோர்ஸை இவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளவும்

● இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களுடைய விவரங்களை எழுதி அனுப்ப வேண்டும் ● ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளில் எழுதி அனுப்பினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை ● ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை கட்டாயமாக அனுப்ப வேண்டும் ● கவரின் மீது ரூ.3 மதிப்புள்ள தற்பொழுதைய ஸ்டாம்பை ஒட்டி அனுப்பவேண்டும். ● கூப்பனில் உள்ள நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். ● கோர்ஸ் முற்றிலும் இலவசம். ஆனால் இதை பெற்றுக் கொள்வதற்கு உண்டான செலவுகளை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும் ● இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை உங்களுக்கு அனுப்புவதில் ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டால், கோர்ஸ் அனுப்புவதில் முடிவு எங்களையே சாரும் ● இந்த விஷயத்தைக் குறித்து எந்த விதமான கடிதப் போக்குவரத்திற்கும் இடமில்லை

இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து தாமதமின்றி உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

644

P.B.No. 8569, 15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai - 600 017

எனக்கு 420 ரூ. மதிப்புள்ள ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் இன்ஸ்டிட்யூட் அவர்களின் டிவிஷன் 1,2,3 சிம்பிள் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பேக்கேஜை இலவசமாக அனுப்பித் தரவும் தபால் செலவுகள், பேக்கேஜிங் ஃபார்வார்டிங் செலவுகள் & அட்வர்டைசிங் மெயிண்டனென்ஸ் செலவுகள் நிமித்தம் ரூ.100ஐ தபால்காரரிடம் தந்து எனது ஃப்ரீ ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்கிறேன் என உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பையளித்த உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களின் விலாசத்தை நன்கு புரியும் படியாக, ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லாவிடில் கோர்ஸை அனுப்பித்தர முடியாது)

NAME ....

ADDRESS ....

.... PIN CODE ☐☐☐☐☐☐

சில வார்த்தைகள்...

எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்



உலகம் இன்று தகவல் தொடர்பு சாதனங்களின் மூலமாக மிகவும் சிறியதாகி விட்டது. 'தகவல் தொடர்பு நூற்றாண்டு' என்று கூட சொல்லும் அளவிற்கு நமது வீட்டிற்குள் தகவல் வந்து குவியும் காலம் இது. இண்டர்நெட் எனும் வலைதான் நம் ஹாலுக்குள் விரிகிறது. எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும், எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இந்தத் தன்மைதான் எந்தத் துறைக்குப் போனாலும் வியாபித்து இருக்கிறது. எந்தத் தன்மை? 'ஒவ்வொன்றையும் நமக்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ அவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம், என்பதுதான். நாம் எந்த அளவு பாத்திரத்தை எடுத்துச் சொல்கிறோம் என்பதைத் தான் கவனிக்க வேண்டும்.

இண்டர்நெட்டையே எடுத்துக் கொள்வோம். நமக்குப் பிடித்த துறை, பிடித்த பகுதி, பிடித்த செய்திகள் என அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தெரிந்து கொள்கிறோம். அதிலேயே ஆழ்ந்து போய் மிக ஆழமாகச் செல்பவர்களும் உண்டு. நுனிப்புல் மேய்ந்து விட்டு கைகளைத் தூக்கி சோம்பல் முறித்துவிட்டு, ஒரு சின்ன கொட்டாவி விட்டு, 'சரி நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்' என பட்டனைத் தட்டி மூடுபவர்களும் உண்டு. இவை இரண்டு தன்மையும் இல்லாமல் ஆற்றில் ஒரு கால் சேற்றில் ஒரு கால் என்பது இங்க கொஞ்சம் அங்க கொஞ்சம் என அல்லாடுபவர்களும் உண்டு. அவரவர் எந்த பாத்திரத்தை எடுத்துச் சென்று இண்டர்நெட்டில் மொள்ளுகிறார்களோ அவ்வளவு கிடைக்கும்.

இதையே நாம் செய்ய நினைக்கும் ஒரு காரியத்தில் பொருத்திப் பாருங்கள். ஒரு சின்ன வியாபாரம் செய்ய நினைக்கிறோம். அதைத் தீர ஆராய்ந்து, மார்க்கெட் அலசி, பண விவரங்கள் அறிந்து அழகாக ஆரம்பித்துக் கடுமையாக உழைக்கும் போது அற்புதமான பலன் கிடைக்கிறது. படிப்படியாக உயர முடிகிறது.

'அவலை நினைத்து உரலை இடித்த கதையாக' பணம் இருக்கிறது என்றோ, யாரோ கடன் வாங்கித் தரேன் என்று சொன்னதை நம்பியோ, தோழி கல்கத்தாவிலிருந்து புடைவை தருவித்துத் தருகிறேன், என்று வாக்குறுதி கொடுத்ததை வைத்தோ ஆரம்பிக்கிறோம். சில சமயம் தவறிப் போவது உண்டு. அந்த மாதிரி நேர்ந்தாலும் அதற்கும் ஆயத்தமாக இருந்து கொண்டு இறங்க வேண்டும். எதிலேயும் தடங்



கல்கள், தோல்விகள் உண்டு. அதாவது பாத்திரம் கைநழுவும் சாத்தியக் கூறு உண்டு.

ஆனாலும் இங்கேயும் அந்த வியாபார ஆற்றிற்கு நாம் எடுத்துச் செல்லும் பாத்திரம் எது என்பதுதான் முக்கியம். இப்படி எத்தனையோ உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். அன்றாடச் சமையலைச் செய்வதில் இருந்து, ஏன் பல் தேய்ப்பதில் இருந்து அனைத்திலுமே நம்முடைய மனோபாவம் என்ன என்பதுதான் முக்கியம்.

அதை விட்டுவிட்டு எந்த ஒரு காரியத்திற்கும் அடுத்தவர் மேல் பழியைச் சொல்வது என்பதுதான் நமது வழக்கமாக இருக்கிறது.

"என் ஃப்ரெண்ட் பாம்பே புடவைகள் தருவித்துத் தரேன்னா. இரண்டு மாசத்துல அவ ஹஸ்பெண்ட்டுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் ஆயிடுத்து. இவள நம்பி ரெண்டு பீரோ வேற வாங்கி வச்சு இருக்கேன். அது வேற வீட்டை அடைச்சுண்டு. தினமும் எங்க வீட்டுக்காரர் அத பார்க்கறப்ப எல்லாம் திட்றார்..."

இதில் தவறு யார் மேல்? தீர ஆராயாமல் இறங்கி தோழி மேல் குற்றம் சாட்டுவதால் என்ன பிரயோஜனம். பிரச்னை என வந்தால் பாம்பேக்கு நம்மால் ரயில் ஏறிப் போக முடியுமா என முதலிலேயே அல்லவா யோசித்திருக்க வேண்டும்.

நமக்கே ஒரு சஞ்சலம் இருக்கும்போது மனம் ஊஞ்சலாடுகிறது. அதன் மேல் வைத்த எந்தத் தீர்மானமும் கெட்டியாக இல்லாமல் ஆடத்தான் செய்யும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி வேண்டுமா? நாம் பெரிய பாத்திரத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்போம். பெரிய பட்டுப்புடவை வேண்டுமென்றால் அதற்குத் தகுந்த காசைத்தான் கொடுக்க வேண்டும். நாம் எதை பெற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதற்குத் தகுந்த செலவை செய்யத்தான் வேண்டும். நாம் என்ன எதிர்பார்க்கிறோமோ அதையே மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கிறோமா என யோசித்துப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதை விடுத்து 'அவர்கள்' அப்படி இருந்தார்கள், இப்படி இருந்தார்கள் எனப் பேசுவதால் என்ன லாபம்? அன்பு என்பதும் ஒரு பண்ட மாற்றுப் பொருள்தான். நாம் என்ன கொடுக்கிறோமோ அதற்குச் சமமானதுதான் திரும்பி வரும். கூட கேட்டால் கிடைக்காது.

அதற்குத்தான் பாத்திரம் எவ்வளவு வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த உலகத்தில் இருந்து நம்மால் நிறைய பெற்றுக் கொள்ள முடியும். பெரும் முறையை தெரிந்து கொண்டால், ஆழ்ந்த மன ஒருமைப்பாடுதான் அதற்கு மிகவும் முக்கியம். முழுமை

யான அக்கறை இல்லாமல் ஒரு காரியத்தைச் செய்துவிட்டு அது நிறைவேறவில்லையே என வருத்தப்படுவதால் என்ன லாபம்?

கடந்து போன நவராத்திரி நாட்களிலும் சரி, வருகின்ற தீபாவளி பண்டிகையிலும் சரி இந்தக் கருத்துக்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். பண்டிகை நாட்கள் என்பதே உறவினர்களும், நண்பர்களும் ஒன்று கூடி மகிழ்ச்சியுடன் பேசிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே படைக்கப் பட்டவை. அதுவும் இந்த வேகமான காலக்கட்டத்தில் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொள்வது என்பதே மிகவும் அரிதாகி விட்டது. எனவே இக்கால கட்டத்தில்தான் இப்பண்டிகைகள் மிகவும் அவசியமாகி விட்டது. அதைக் களித்து மகிழ ஓர் அற்புதமான வாய்ப்பு.

ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம்? நவராத்திரிக்குப் போகும்போதே அவர்களின் வீடு, அந்தஸ்து, தாம்பூலம் கொடுக்கும் முறை எனப் பலவற்றையும் எடை போடுகிறோம். உயர்வாக இருந்தால் பெருமூச்சு.

"ம்... கொடுத்து வச்சவ. இருந்தா இப்படி இருக்கணும். நமக்கும் வாய்ச்சிருக்கே ஒண்ணு..."

என்று அங்கலாய்ப்பு. குறைவாக இருந்தால் கேலி. எடை போட்டு உறவுகளில் வாழ்கின்ற காலமாகி விட்ட நாட்கள். அன்பை எந்த எடையில் கொண்டு போய் நிறுத்துவீர்கள். பண்டிகை ஏற்படுத்தியதன் தாத்பர்யமே மறைந்து போய் எதற்கோ இப்பண்டிகைகள் என்றாகி விட்டது. இதனால் வெளியே போய் வந்தவுடன் கோபம், பொறாமை, எரிச்சல், இயலாமை எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நம் மனதை மூடிவிடுகிறது. இங்கே வெளியிலிருந்து வரும் அன்பிற்கு இடம் ஏது?

தீபாவளியையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தீபங்கள் மாரிக்கலமான மழைக்கால இருட்டை விரட்டுபவை. நரகாசுரன் உண்மையாக இருந்தானோ இல்லையோ நரக அசுரன் நமக்குள்ளேயே இருக்கிறான். அவனை அழித்து தீபங்களை வரிசையாக வைத்து இருளை விரட்டும் பண்டிகையது. ஒளியாக முகம் மின்ன, மனம் மலர ஊரெங்கும் உல்லாசமாக வாழ வேண்டிய நாட்கள். கோபம், பொறாமை, மாச்சர்யம், போன்ற குணங்களே அசுரர்களாக சொல்லப்பட்டன. அவற்றைத் தெய்வீகக் குணத்தால் அழித்து வாழ்வாங்கு வாழ்வது தீபஒளி பண்டிகையின் நோக்கம்.

தீபங்களை ஏற்றி அக இருளைப் போக்குவோம். நம்முடைய லட்சியம் வெற்றி பெற்றதாகவே இருக்கட்டும். அதற்குத் தேவை அகண்ட மனம், பரந்த சிந்தனைகள். நம்மை அப்படி மாற்றியமைத்துக் கொள்வோம். அப்புறம் பாருங்கள், வாழ்க்கைப் பாதை எப்படி மாறுகிறது என்று.

முதன் முறையாக மூணு கல் பொருத்தப்பட்டது!

2 YEARS WARRANTY

இது புதியது! மேட்ச்லெஸ்
டேபிள்டாப் வெட் கிரைண்டர்.
சமையலறை சாதனங்களில்
முன்னணியில் உள்ள பட்டர்ஃப்ளை
வழங்கும் அதிநுதன படைப்பு. இதன்
அபூர்வமான மூன்று கல் கிரைண்டர்
தரும் அதிக அழுத்தத்தினால்
உங்களுக்குக் கிடைப்பது மிருதுவான,
மென்மையான மாவு-மற்ற எந்த
கிரைண்டரையும் விட விரைவாக.
இதனால் உங்கள் நேரம் மிச்சமாகிறது;
உங்கள் பணத்துக்கான மதிப்பு
கூடுகிறது.

மேட்ச்லெஸ் டேபிள்டாப்
வெட் கிரைண்டரின் ஆற்றல்
அருமையானது; தோற்றம் அழகானது.
இதன் கச்சிதமான மற்றும் பயன்படுத்த
எளிதான அமைப்பு - இவை எந்த
சமையலறைக்கும் பெருமை சேர்க்கும்.
குறிப்பாக, இது இரண்டு அருமையான
வண்ணங்களில் கிடைப்பதினால்.

இன்றே உங்கள் அருகாமையிலுள்ள
பட்டர்ஃப்ளை டீலரிடம் கண்கூடாகப்
பாருங்கள் - ஏன் இந்த வியப்பூட்டும்
கிரைண்டரை மேட்ச்லெஸ் என்று
சொல்கிறார்கள் என்று தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்.



Good for a lifetime

Gandhimathi Appliances Ltd., *JVL Plaza, 4th floor, 501 Anna Salai, Chennai 600 018. Ph: 4363494, 4345313, 4347095. Fax: 4343522.*
e-mail: gmal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com

தீபாவளி 'த்ரில்' இப்போது இல்லையா?

— இளைய தலைமுறையினர் குரல் கொடுக்கிறார்கள்

தீபாவளி என்றாலே இருபது வருடங்களுக்கு முன்னால் இளையவர்களிடம் ஏக 'த்ரில்' இருக்கும். வருடத்திற்கு ஓரிருமுறைதான் புதுத் துணி என்பதால், தீபாவளி 'புது டிரெஸ்'ஸுக்குத் தனியிடம் உண்டு. அதே போலத்தான் 'எப்போதடா விடியும் பட்டாசு வெடிக்கலாம்' என தூக்கம் வராத படபடப்பு.

இன்று அந்தத் 'த்ரில்' இருக்கிறதா என யோசித்தால் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எப்போது வேண்டுமானாலும் புது டிரெஸ், இனிப்புகள் என்றாகி விட்டது. அதனால் பழைய எதிர்பார்ப்பு இப்போது இல்லை என்று சொல்லலாமா?:

இளைய தலைமுறையினர் பேசுகின்றனர் —

செல்வி வீணா கணேசன் (+2 பள்ளி மாணவி) :

"தீபாவளிப் பண்டிகை மட்டும் என்றும் ஸ்பெஷல்தான். வருடம் முழுதும் மற்ற முக்கிய பண்டிகைகள் பொங்கல், வருஷப் பிறப்பு, நவராத்திரி என்று வந்தாலும் தீபாவளிக்குத் தனிச் சிறப்பு உண்டு. மற்ற பண்டிகைகளில் பக்திதான் அதிகமாக மேலோங்கியிருக்கும்.

ஆனால் தீபாவளி இளைய சமுதாயத்தினரின் பண்டிகை. வருடம் முழுவதும் புதிய ஆடைகள் வாங்கிக் கொண்டாலும், அவை அநேகமாக இன்றைய நாகரீகத்திற்கு ஏற்றபடி, அதிக செலவில்லாத டாப்ஸ் மட்டும், ஜீன்ஸ் மட்டும் என பிரித்துப்



• வீணா கணேசன்



• பாரதி



• சுமதி



• மித்து ஷர்மா

பிரித்து வாங்கிக் கொள்கின்றபடி உள்ளன. கல்லூரிக்குச் செல்பவர்கள் கூட நிதானமான விலையில் உள்ள சுரிதார் போன்றவற்றைத் தான் வாங்குவார்கள்.

ஆனால் தீபாவளியின் போது அப்படி இல்லை. தைரியமாக பெற்றோரிடம் விலை யுயர்ந்த, அதாவது நான்கு இலக்க அளவு விலையில் உள்ள ஆடைகளை வாங்கித் தரச் சொல்லி கேட்கக் கூடிய பண்டிகை. அதோடு தீபாவளியின் போது பட்டுப் பாவாடை, உயர் ரக சுரிதார், காக்ரா - சோலி போன்ற உடை களையே இளம் பெண்கள் வாங்கிக் கொள் வார்கள்.

Ethnic wear எனப்படும் இந்த ஆடைகளை யும், சிறிய நகைகளையும் அணிந்து கொண்டு உலவுவதில் எங்களுக்கும் சந்தோஷம்தான். எங்களைப் பார்த்துப் பெற்றோருக்கும் 'நம் குழந்தைகள் மனதில் கலாசாரம் விட்டுப் போக வில்லை' என்ற மகிழ்ச்சி.

அதே போல் வருடம் முழுதும் நினைத்த நேரத்தில், கடைகளில் இனிப்புகள் வாங்கிச் சாப்பிட்டாலும், தீபாவளியின் போது நம் வீட்டில் அம்மா தயாரிக்கும் இனிப்பு கார வகைகளை, பக்கத்து வீட்டிலுள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்து பரிமாறிக் கொள்வதில் ஒரு தனியான பெருமிதம் கிடைக்கிறது.

மாணவ மாணவிகள் வருடம் முழுதும் பள்ளி, அதன் பிறகு கோச்சிங் கிளாஸ் என்று ஓடிக் கொண்டிருப்பதால் உறவினர்களுடன் ஒன்றாக இருந்து பேசி மகிழ முடிவதில்லை. அந்தக் குறை தீபாவளி போன்ற பண்டிகை களில் ஒன்று சேர்ந்து பேசி, மகிழ்ந்து, பட்சணம் தின்று, பட்டாசு வெடித்துக் கொண்டாடும் போது தீர்ந்து விடுகிறது."

செல்வி பாரதி
(+2 பள்ளி மாணவி) :

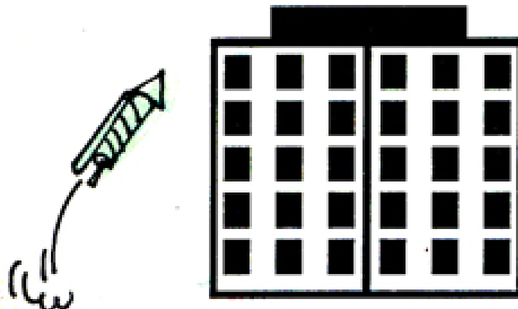
"தீபாவளி என்றாலே என் நினைவுக்கு வருவது, சிறு வயதில் பம்பாயில் தங்கியிருந்த போது கொண்டாடிய இனிய நினைவுகள் தான். பரிமாறிக் கொண்டு பண்டிகையை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடுவதில் பம்பாய்க்கு நிகரில்லை.

என்றாலும் இந்தக் கலாசாரம் நம் தமிழ் நாட்டிலும் வளர்ந்து வருகிறது. பட்சணங்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் நாம் பட்டாசுகளை ஏன் இணைந்து கொளுத்துவதில்லை? நம்முடைய பட்டாசுகளை கொளுத்த முடியாமல் மீதம் வைத்து கார்த்திகைக்கு, புது வருடப் பிறப்பிற்கு என்று சேர்த்து வைப்பதை விடக் கொளுத்தி உடனே மகிழ்வதில் எத்தனை ஆனந்தம்!

திறந்த வெளி, வீட்டைச் சுற்றி நிறைய இடம் என்பது இன்று குறைந்து விட்டது. அதனால் பட்டாசு விடும் சுதந்திரம் குறைந்து விட்டது. கொஞ்சம் கவனம் தவறினால் நாம் விடும் ராக்கெட் அடுத்தவரின் வீட்டிற்குள் புகுந்து விடுகிறது. மேலும் பட்டாசுகளின் விலையும் வருடா வருடம் ஏறிக் கொண்டே போவதால், இணைந்து வெடித்தால் திருப்தி இருக்கு. எங்கள் அடுக்குமாடி கட்டிடத்தில் இம்முறையில் கொண்டாடவே இவ்வருடம் திட்டமிட்டிருக்கிறோம்.

பட்சணங்கள் என்று வீட்டில் செய்து மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்வதால், பக்கத்து வீட்டிலுள்ள மற்ற மாநிலங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் கைபக்குவத்தையும் ருசிக்க தீபாவளி ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமைகிறது அல்லவா! ஆனால் அதை அதிக அளவில் செய்து விட்டு, தினமும் 'பட்சணம் தின் கிறாயா? தூக்குப் பாத்திரம் தேய்க்கணும்' என்று மட்டும் கூறக் கூடாது.

தீபாவளி அன்று எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க சிலர் அலுத்துக் கொள்கின்றனர். இன்று ஸ்பெஷல் சீயக்காய், ஷாம்பூ போன்றவை கிடைப்பதால் பெரியவர்கள் கூறும்படி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து, லேகியம் சாப்பிடுவது ஒரு தனி சுகம்!

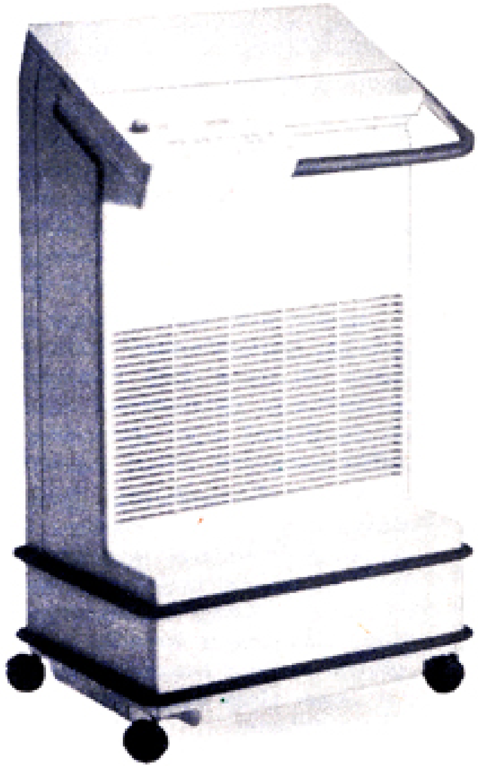


அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களில் குடியிருப்பவர்கள் தீபாவளி சமயத்தில் ஜன்னல் கதவுகளை யெல்லாம் மூடி வைப்பது நல்லது. எதிர்பாராத சமயத்தில் எங்கிருந் தாவது ராக்கெட் பறந்து வீட்டுக்குள் வரும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க இது உதவும்.

- எம். விஜயலக்ஷ்மி

பில்ராத்
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு
சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான
தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்
- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :
- ❊ லேசர் சிகிச்சை
- ❊ கிரையோ சிகிச்சை
- ❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

B&H BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

இன்றைக்கு நடைமுறையில் பார்த்தால் வெளிநாட்டில் படிக்கவும், வேலைக்காகவும் சென்றுள்ள இளைஞர்கள், அவர்கள் குடும்பத்தினர் நம் கலாசாரம் விட்டுப் போகாமலிருக்க முயற்சிக்கின்றனர். உணவைக் கூட முடிந்த வரை நம் பாரம்பரியப்படி சாப்பிடப் பார்க்கின்றனர்.

இந்த நூற்றாண்டின் மத்தியில் இருந்து கலாசாரம் குறைந்து நாகரீகம் அதிகரித்து வந்தது. இந்த நூற்றாண்டின் இறுதியில், இன்று நாகரீகம் குறைந்து, கலாசாரம் திரும்பி மேலோங்கி வருகிறது. இதை வெளிப்படுத்த இளவயதினரான எங்களுக்கு தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகள் ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு!

உடுத்திக் கொள்ள புதிய ஆடை! கேளிக்கைக்கு வகை வகையான பட்டாசுகள். உண்டு மகிழ வித விதமான தின்பண்டங்கள்! என்ன ஒரு அருமையான காம்பினேஷன்! என்னதான் சொல்லுங்கள் தீபாவளி தனிச் சிறப்பு வாய்ந்த பண்டிகைதான்!

செல்வி மித்து ஷர்மா (கல்லூரி மாணவி) :

வட நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களாகிய எங்களுக்குத் தீபாவளிதான் மிக முக்கியமான பண்டிகை. நான்கு நாட்களுக்கு முன்னதாகவே, யார் யார் வீட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று ஒரு பட்டியல் போட்டுக் கொள்வோம். அவர்களுக்கு என்ன பரிசு எடுத்துச் செல்வது என்றும் தீர்மானிப்போம். அதற்கேற்றபடி உடனடியாக ஷாப்பிங்!

வித விதமான பாத்திரங்கள், காஸரோல்கள், இனிப்புகள், உலர்ந்த பழ வகைகள், இவற்றோடு உயர் ரக சாக்லேட் வகைகளையும் அளிப்பது இப்போது பழக்கமாகி விட்டது.

எப்படி கிறிஸ்துவர்கள் கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையின் போது பரிசுகளை அளிக்கிறார்களோ, அதே போல் தீபாவளியின் போது நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பரிசு அளித்துக் கொள்வதே இந்தப் பண்டிகையில் மிக முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது.

இதைத் தவிர, பெற்றோர் குழந்தைகளுக்குப் புத்தாடைகளையோ, தங்க நகைகளையோ பரிசாகத் தருவார்கள்! அன்புடன் என் அம்மா தந்த மோதிரம் எனக்கு மிகவும் பொக்கிஷமான ஒன்று. இந்த வருடம் என்ன பரிசு தருவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதில் ஒரு வகை மகிழ்ச்சி இருக்கிறது.

தீபாவளிக்கு முதல் நாள் 'சோடி தீபாவளி' அன்று பட்டாசுகளை பிரமாதமாக விடுவோம். தனித்தனி வெடிகளையோ, கொம்பு வாணங்களையோ விடுவதை விட ஐயாயிரம் வெடி, பத்தாயிரம் வெடி என்ற சரங்களை விடுவதிலே அதிக ஆர்வம். இன்று அவரவர் பெற்றோர்களுடன் தனித்தனியாக வாழ்வதால், தீபாவளியன்று தாத்தா, பாட்டி போன்ற பெரியவர்கள் இருக்கும் வீட்டில் இணைந்து கொண்டாடுவது இந்த ஒரு பண்டிகையின் போதுதான்!

அழகான உடைகளை அணிந்து, நகைகளை அணிந்து, இளவரசிகளைப் போல் உலா வருவோம். வீட்டைச் சுற்றி விளக்குகள் ஏற்றி அலங்கரிப்பது, இராவணனை வதம் செய்து விட்டுத் திரும்பி வரும் ஸ்ரீராமருக்கு வரவேற்பளிக்க என்று என் பாட்டி கூறுவார்!

வீட்டில் தீபாவளியன்று இரவு லக்ஷ்மி, விநாயகர் மூர்த்திகளை வைத்துப் பெரியவர்கள் பூஜை செய்வார்கள். குழந்தைகள், இளவயதினர் உடனிருந்து பாடுவோம். அதன் பிறகு எல்லோரும் சேர்ந்து உட்கொள்ளும் உணவு இருக்கிறதே? அதன் சுவையே தனி! மிகவும் ருசியான சமையல் வகைகள் செய்து வைப்பார்கள். அதன் பிறகு சிறிது நேரம் திரும்பி பட்டாசு விடுவோம்.

பிறகு வீட்டில் உள்ள ஆண்கள் இணைந்து சீட்டு விளையாடுவார்கள். விளையாட்டில் ஜெயித்தால் அந்த வருடம் சுபிட்சமாக இருக்கும் என்று ஒரு நம்பிக்கை! அதோடு நம்முடைய சகோதரர் ஜெயிப்பது நமக்கு அதிர்ஷ்டம்.

தீபாவளிக்கு அடுத்த நாளான 'பாய்தூஜ்' என்ற தினமன்று, ஜெயித்த பணத்தைக்



அதிரசம் செய்தபின் ரொம்பவும் கெட்டியாகி விட்டதா, இட்லி குக்கரில் வைத்து ஆவியில் லேசாக வேக வைத்து எடுக்கவும். அதிரசம் மென்மையாகி விடும்.

- சித்ரா அனந்தகுமார்

FITNESS FOR CLOTHES

REEBOK



At Reebok, we design our garments to keep pace with you; to stretch when you stretch, to flex when you flex. And to keep them fit workout after workout, we recommend only new Surf Excel. Because only new Surf Excel keeps the look, feel and colour of the fabric intact while giving you complete clean. Give your clothes the care they deserve. ***USE ONLY NEW SURF EXCEL.***



A quality product from Hindustan Lever Ltd.

Lintas Sfxl 2 2013

கொண்டு துணிமணி வாங்கித் தருவார் சகோதரர். சகோதரி சகோதரனுக்குத் திலகம் இட்டதும், கையில் பரிசுப் பணம் தந்து புத்தாடைகளும் தருவார்கள். மொத்தத்தில் பார்த்தால் தீபாவளி என்றாலே கை நிறைய பரிசுகள்தான்! அதனால் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பிருந்தே தீபாவளி பற்றிய கனவுகள் வரத் தொடங்கி விட்டன!

செல்வி சுமதி (கல்லூரி மாணவி) :

என்னுடைய பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போய் விடுவதால், விடுமுறை நாட்கள் வருகிறது என்றால் மனதில் தனி ஆனந்தம். அதுவும் பண்டிகையோடு, குறிப்பாக தீபாவளிப் பண்டிகையுடன் வருகிறது என்றால் மனம் குதூகலம் அடைகிறது.

இத்தனை நாளாக பீகார் மாநிலத்தில் இருந்த நாங்கள் கடந்த இரண்டு வருடங்களாகத்தான் சென்னைக்கு வந்துள்ளோம். தீபாவளி போன்ற பண்டிகையின்போது அங்கு பழகிய நண்பர்களுக்குக் கடிதம் எழுதுவது, வாழ்த்துக்கள் அனுப்புவதன் மூலம் இனிய பழைய நினைவுகள் மலர்கின்றன.

வட இந்தியருக்கும் தென்னிந்தியர்களுக்கும் இதைப் போன்ற பண்டிகைகள் ஒரு இனிய பாலமாக அமைகிறது என்று கூட கூறலாம். நண்பர்களுக்கு மட்டுமல்ல, உறவினர்கள் கூட அவரவர் வேலைகளுக்காக ஓடிக் கொண்டிருப்பதால், இதைப் போன்ற பண்டிகைகளின் போதுதான் ஒருவரை மற்றவர் பார்த்து பரிமாறிக் கொள்ள முடிகிறது.

தீபாவளி என்றதும் முதலில் நினைவில் வருவது என்னென்ன வாங்கிக் கொள்ளலாம் என்பதே! இள வயதில் உள்ள எங்களுக்கு நாகரீகத்தோடு ஒத்துப் போகும் வகையில் உடைகள் வாங்கிக் கொள்ளத் தோன்றலாம். பெற்றோர்க்குப் பண்டிகை நாளில் பாரம்பரிய உடை வாங்கிக் கொடுக்கத் தோன்றலாம்.

புத்தாடைகள் வாங்குவது, பட்டாசுகளை வாங்குவது, பட்சணங்கள் தயாரிப்பது போன்றவற்றில் பல வித கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படும். இவை அனைத்தும் தீபாவளிப் பொழுது விடியும் போது பூஜையில் அமரும் போது மறைந்து விடுகின்றன. பண்டிகையின் மகிழ்ச்சியும், புதிய உடைகள் அணிந்த மகிழ்ச்சியும், உறவினர்களுடன் பேசும் ஆர்வமும் மற்ற கருத்து வேறுபாடுகளை பின் தள்ளி விடுகின்றன.

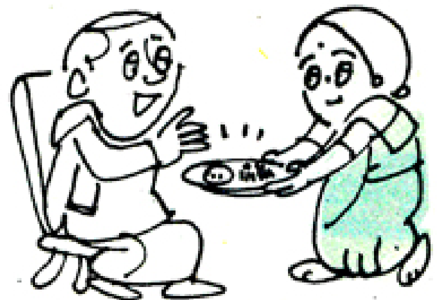
தீபாவளிப் பண்டிகை அன்று மனம் திருப்தி அடையும் வகையில் சாப்பிடலாம். சுவையான இனிப்புகளையும், கார வகைகளையும் சாதாரண நாட்களில் சாப்பிட்டால் எடை கூடி விடும், உடற்கட்டு போய் விடும் என்ற கவலை ஏற்படும். ஆனால் பண்டிகை நாளில் நம் 'டயட்'டிற்கு விடுமுறை கொடுத்துவிட்டு, உறவினர்களுடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டு மகிழலாம். இத்தனை மகிழ்ச்சியை அள்ளித் தரும் பண்டிகையாகத் தீபாவளி இருப்பதால், வருடத்திற்கு ஒரு முறைதானே வருகிறது என்ற ஏக்கம் கூட சில சமயங்களில் மனதில் ஏற்படுகிறது!

தீபாவளிப் பண்டிகை என்பது நல்ல சக்தி தீய சக்திகளை அழித்ததை கொண்டாடும் ஒரு தினம் என்று என் பாட்டி தாத்தா கூறுவார்கள். அதை விளக்க நரகாசுரன் கதை, இராமர் - இராவணன் வதம் என்று பல கதைகளை தீபாவளியின் போது கூறும் போது அன்றுதான் புதியதாக கேட்பதைப் போல் மனம் ஆவலாய் எழும்பும். கதை கேட்கும் சிறுவர் சிறுமிகளாக மாறி விடும்போது, வெட்கமும் ஆனந்தமும் ஏற்படும். ஏற்கெனவே கூறியபடி வருடத்திற்கு ஒரு முறைதானே தீபாவளி என்று மனதில் ஏக்கம் ஏற்படுகிறது அல்லவா?

பேட்டி : **எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

இந் நாட்களில் எந்த வயதினருக்கும் கொலஸ்ட்ரால், சுகர், உடல் பருமன், ரத்தக் கொதிப்பு என பல வியாதிகள் சொல்கிறார்கள். இப்படியிருக்க தீபாவளிக்காக பலவகை பட்சணங்களை செய்து சாப்பிட்டு உடல் நலமில்லாமல் போவதைவிட ஒரு இனிப்பு, ஒரு காரம் மட்டும் செய்து செலவைக் குறைத்து உடல் நலத்தையும் பாதுகாக்கலாமல்லவா?

– லக்ஷ்மி ரெங்கநாதன்



பட்சண ரகசியம்

● "அல்வா மிக்ஸ்" வாங்கி அல்வா செய்யும்போது, அல்வா நிறையக் காண வேண்டுமென்றால் ஜவ்வரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து, அந்த விழுதை, "மிக்ஸுடன்" கலந்து அல்வா செய்தால் நிறைய காணுவதுடன், அல்வாவும் கண்ணாடி போன்று பளபளப்பாகவும், சுவையுடனும் இருக்கும்.



● ருசி மிகுந்த மனோகரம் செய்ய கீழ்க் கண்ட முறையினைக் கையாண்டால் ருசியாக இருக்கும். கடலைப் பருப்பு ஒரு கிலோ, பாசிப் பருப்பு 100 கிராம் இவற்றைக் கலந்து மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து, சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு உப்பு, ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடாவை தண்ணீரில் கலந்து மாவில் ஊற்றிப் பிசைந்து மனோகரம் செய்தால் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

● காரட்டை தோல் சீவி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து மை போல் அரைத்து, அத்துடன் பால், சர்க்கரை, டால்டா ஊற்றிக் கிளறி, சிறிதளவு தேவையான எசென்ஸ் விட்டால் போதும். அல்வா தயார்.

● சோடா மாவு போடாமல் பஜ்ஜி, காராபூந்தி நன்றாக வர இதோ ஒரு சுலப வழி : பஜ்ஜியோ அல்லது காராபூந்தியோ செய்யும்போது, எண்ணெயை சூடாக்கி ஒரு கரண்டி எடுத்து மாவில் ஊற்றிப் பிசைந்து செய்தால் எண்ணெயும் குடிக்காது. காராபூந்தி குண்டு குண்டாகவும், பஜ்ஜி நன்றாக உப்பியும் வரும்.

● குலோப் ஜாமூன் ஊறவைக்கும் பாகில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் விட்டு இறக்கினால் பாகு உறையாமலும், கெட்டுப் போகாமலும் இருப்பதுடன் சுவையும் கூடுதலாகவும் இருக்கும்.

● இரண்டு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து, அரைத்து பஜ்ஜி செய்யும் மாவில் கலந்து, பஜ்ஜி செய்தால் சுவையுடன், மொறு மொறுப்பாக இருக்கும்.

● நான்கு பங்குக்கு ஒரு பங்கு விதம் பச்சரிசியையும், உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, தேவையான அளவு மாவு எடுத்துக் கொண்டு, அதில் உப்பு, சீரகம், பெருங்காயப் பொடி கலந்து பிசைந்து, தேன்குழல் அச்சில் பிழிந்து எடுத்தால் வெள்ளைவெளேர் தேன்குழல் தயார்.

● காராபூந்தி மணிமணியாக இருக்க வேண்டுமானால், வெறும் கடலை மாவுடன் உப்பு சேர்க்காமல் இரண்டு டீஸ்பூன் அரிசி மாவு சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்தில் தண்ணியாகக் கரைத்து, பூந்திக் கரண்டியை வாணலியின் மேல் தாழ்வாக பிடித்துக் கொண்டு மாவை ஊற்றி லேசாகக் கரண்டியால் தட்ட வேண்டும்.

● சம்பா கோதுமைப் பாலெடுத்து, அல்வா செய்யும் பொழுது பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து திரண்டு வரும் சமயம் சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டால் அடிபிடிக்காமல் விரைவில் ஒன்று சேர்ந்து பந்தாகக் கிளம்பி, கெட்டியான பதத்திற்கு வந்து விடும். நெய்யும் அதிகம் விடத் தேவையில்லை.

● மைசூர்பாகு அசல் நெய்யில் செய்தது போலவே இருக்க ஒரு சுலப வழி. மைசூர்பாகு செய்து இறக்கும் போது சுத்தமான ரீபைண்ட் ஆயிலைப் பொங்க வைத்து நெய்யுடன் கலந்து விட்டு இறக்கினால் சுவையில் வித்தியாசம் தெரியாது. நெய்யில் செய்தது போலவே இருக்கும்.

● உளுத்தம் பருப்பை கல் நீக்கி விட்டு (தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டாம்) மாவு அரைக்கும் மிஷினில் கொடுத்துக் கரகரவென்று அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். திடீரென விருந்தினர்கள் வந்தாலோ அல்லது டிபன் செய்ய வேண்டுமென்றாலோ சிரமப்படாமல் வடை செய்யலாம். இந்த மாவுடன் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து வடை தட்டும் பதத்திற்கு மாவைப் பிசைந்து பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தால் வடை தயார். வடையை கெட்டித் தயிரில் போட்டும் பரிமாறலாம்.

● தீபாவளி பலகாரம் செய்த கட்ட எண்ணெயில் வாழைக்காய் வறுவல் வறுத்தால் சுவையாக இருக்கும்.

தொகுப்பு : **பி. ருக்மணி பாய்**

சென்ற இதழில் பெங்களூரில் மகளிர் விழா கொண்டாடப் போகிறோம் என்று சொன்னவுடனே நமது பெங்களூர், மற்றும் ஒசூர் போன்ற சுற்றப்புறத்தில் உள்ள வாசகிகளுக்கு ஏக சந்தோஷம். 'வருக, வருக!' என கவிதையெல்லாம் எழுதி அனுப்பி இருந்தார்கள். போஸ்டர் ஒட்டாத குறைதான்!

சரி, வாசகியரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி சில மாற்றங்களைச் செய்துள்ளோம். அவற்றைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் –

1. பல வாசகியர் நாங்கள் மட்டும் எப்படித் தனியாக வருவது, எங்க ப்ரெண்ட்ஸுடன் வந்தால்தானே ஜாலியாக இருக்கும் என்று எழுதியிருந்தார்கள்.

மங்கையர் மலர் & பெங்களூர்

காலை 11 மணி கோலப்போட்டி

- கீழே உள்ள கூப்பனில் கோலப் போட்டிக்கு நேராக ✓ செய்து அனுப்பவும்.
- உங்களுக்கு உதவியாளராக ஒரு பெண்ணை அழைத்து வரலாம். அவர் மாவு, வண்ணங்கள் எடுத்துக் கொடுப்பது போன்ற உதவிகளைச் செய்யலாமே தவிர நேரடியாகக் கோலம் போட உதவி செய்யக் கூடாது.
- நீங்கள் எந்த விதமான கோலமும் போடலாம். அதற்கான பொருட்களை நீங்கள்தான் எடுத்து வர வேண்டும்.
- கோலம் போடுவதற்கான நேரம் 45 நிமிடங்கள்.
- காலை 10.00 மணிக்கு விழா நடக்கும் அரங்கத்திற்கு வந்து உங்களுக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து வந்த அனுமதிச் சீட்டினைக் காட்டிப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மாறுவேடப் போட்டி – பகல் 12 மணி

- இது குழந்தைகளுக்கானது. பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் அனுமதிக்கப் படுவார்கள்.
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு குழந்தையோடும் இரண்டு பேர் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூப்பனில் மாறுவேடப் போட்டி என்பதில் ✓ செய்து அனுப்பவும்.
- காலை 11.00 மணிக்கு அரங்கத்திற்கு வந்து உங்களுக்கு மங்கையர் மலரிலிருந்து வந்த அனுமதிச் சீட்டினைக் காட்டிப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மதியம் 1 மணி முதல் 2 மணி வரை உணவு இடைவேளை. எம்.டி.ஆர். சுவை மிகுந்த உணவு பரிமாறப்படும்.

கலை நிகழ்ச்சிகள் மதியம் 2 - 3 மணிவரை

- பெங்களூரின் திறமை மிகுந்த வாசகிகள் பலர் தங்கள் கலைத் திறமைகளை சான்றுகளோடு அனுப்பி இருக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலருக்கு (தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டு) மேடை வாய்ப்பு தரப்படும்.
- பாட்டு, நடனம், நாடகம் என அனைத்தும் உண்டு.

2. கோலப் போட்டிக்கு எங்களுக்கு உதவியாளர் தேவை. எனவே நாங்கள் ஒருவரைக் கூட அழைத்து வரலாமா எனக் கேட்டு எழுதியிருக்கிறார்கள்.

எம்.டி.ஆர். நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பேசினோம். ஏனென்றால் அவர்கள்தானே அறுசுவை உணவு படைக்கப் போகிறார்கள்? பரவாயில்லை, மேலும் சிலர் வரட்டும், நாங்கள் சமாளித்துக் கொள்கிறோம் என்றார்கள். எனவே, நீங்கள் உங்கள் தோழியுடன் வரலாம்.

அதே போல சென்ற இதழில் இந்த அறிவிப்பினைப் பார்க்காமல் சில பேர் விடுபட்டுப் போயிருக்கலாம். அவர்களும் மகளிர் விழா வருவதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம். இவ்வறிவிப்பின் கடைசியில் கூப்பன் உள்ளது. இனி போட்டிகள் –

MTR Foods Limited

MTR

மகளிர் விழா

வினாடி - வினா போட்டி மதியம் 3 மணி

- கோலப் போட்டி, மாறு வேடப் போட்டி, கலை நிகழ்ச்சிகள் என கலந்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இப்பகுதியில் அனுமதிக்கப்படுவர்.
- இவர்கள் தவிர பார்வையாளராகக் கலந்து கொள்பவர்கள் அனைவரும் இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.
- கீழே கொடுத்துள்ள கூப்பனில் பார்வையாளர்கள் என்ற பகுதியில் செய்து எங்களுக்கு அனுப்பவும். உங்களுடன் ஒரு பெண்ணை நீங்கள் அழைத்து வரலாம். அதையும் கூப்பனில் குறித்து அனுப்பவும்.

பரிசளிப்பு விழா – 4 மணி

- ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் அருமையான ஐந்து பரிசுகள் தரப்படும்.
- விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அத்தனை பேருக்கும் எம்.டி.ஆரின் பரிசுப் பொருட்கள் தரப்படும்.
- விழாவில் வண்ணமிகு வி.ஐ.பிக்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.
- ஏற்கெனவே கூப்பன் அனுப்பியவர்களுக்கும் மேற்கண்ட விதிகள் பொருந்தும்.

மகளிர் விழா நடக்கும் நாள் : 4.12.99
இடம் : கர்நாடகா ஸ்டேட் கிரிக்கெட் அசோசியேஷன் ஸ்டேடியம், ஈஸ்டர்ன் ஸ்டேண்ட், மகாத்மா காந்தி ரோடு, பெங்களூர் - 1.

மங்கையர் மலர் & எம்டிஆர் வழங்கும் மகளிர் விழா

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

கலந்து கொள்ள விரும்பும் போட்டி : கோலம்/மாறுவேடம்/பார்வையாளராக.

மங்கையர் மலர் வாசகியான நான் தங்களுடைய போட்டிகளுக்கான விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு இவ்விழாவில் கலந்து கொள்வேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

கையொப்பம்.



ஆட்டிப் படைக்கும் அமிலத் தொல்லை!

எம்.ஆர்.எப். என்ற பெரிய ஸ்தாபனத்தில் திட்டமிடும் பகுதியில் பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர் ரகுநாத். பெரிய பதவியில் இருப்பதால் பொறுப்பு அதிகம், மன உளைச்சல் அதிகம். அலுவலக வேலை முடிந்து வீடு திரும்பியவரை, அலுவலக வேலை காரணமாக திரும்ப அலுவலகத்திற்கு வருமாறு அழைத்தனர். இரவு வேலை முடிந்து காலை வீடு திரும்பியவரிடம் நுரை ததும்பும் காப்பியை நீட்டினாள் அவரது மனைவி சுமதி.

"உங்களுக்குப் பிடிச்ச கீரை கூட்டு, பொரியல் எல்லாம் செய்து வைத்திருக்கிறேன். எனக்கு ஆபீஸ் போக நேரமாயிடுத்து. கிளம்பட்டுமா" என்றாள் சுமதி.

"நீ கிளம்பு சுமதி! மிகவும் அசதியாயிருக்கு. ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டுவிட்டு, எழுந்து குளித்து சாப்பிட்டுக் கொள்கிறேன்"என்றார் ரகு.

சுமதியிடம் கூறியபடி தூங்கி எழுந்து குளித்து, சாப்பிட்டாயிற்று. வயிறு முட்ட சாப்பிட்டு விட்ட மாதிரி தோன்றியதால், சிறிது நேரம் நடந்து கொண்டிருந்தார் ரகு. ஒன்றரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு குபீர் குபீரென சாப்பாடு அனைத்தையும் வாந்தி எடுத்ததும் மனதில் லேசாகக் கவலை பிறந்தது. மேலும் மேலும் வாந்தி ஏற்படவே, தண்ணீர் வற்றிய உடல் நிலை ஏற்படுவதற்கு முன் டாக்டர் விஜயராகவனிடம் காட்டினார் ரகு. ரகுவை பரிசோதித்து விட்டு,

"உணவை செரிக்க உதவும் அமிலம், கீழ் நோக்கி செல்லாமல் மேலே எதிர்த்துக் கொண்டு வருவதால் உங்களுக்கு ஜீரணம் ஆகாமல், வெளியே வந்துள்ளது. மாத்திரை தருகிறேன். சாப்பிட்டால் சரியாகி விடும்" என்றார்.

ஆனால் அவர் கூறியபடி உடல் நிலை சரியாகவில்லை ரகுவிற்கு. என்ன உணவு சாப்பிட்டாலும் சாதம் கீழேயே இறங்காதது போலவே இருந்தது. ஏதாவது சூன்யம் போன்றதைக் கொண்டு சூத்தி விடலாமா என்றெல்லாம் மனம் அலைபாயத் தொடங்கியது. போதாததற்கு நெஞ்சுப் பகுதியின் நடுவிலிருந்து எரிச்சல் பரவி மார்புப் பகுதி முழுவதும் எரியத் தொடங்கியது.

"இப்படியே விட்டு விட வேண்டாம், அவளுக்குத் தெரிந்த டாக்டரிடம் காட்டினால் சரியாகும் என்று என் ஆபீஸ் தோழி சொல்கிறாள். காட்டலாமா?" என்று சுமதி கேட்



யாக அவங்கதான் காரணம்" என்றார் ரகு.

ஆனால் அவருடைய நிம்மதி நீடிக்கவில்லை. பதினைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு மருந்து நிறுத்தப்பட்டதும், திரும்ப அதே தொல்லைகள் தொடர்ந்தன. நெஞ்செரிச்சல் அடங்க, 'ஆன்டாசிட்' திரவத்தை பாட்டிலோடு குடிக்கத் தொடங்கினார். உணவுக் குழாயின் மேல் பகுதியில் ஏதாவது குறை இருக்கிறதா என்று தெரிய ரகுவிற்கு 'எண்டோஸ்கோபி' செய்தார் டாக்டர்.

"உங்கள் உணவுக் குழாயின் மேல் பகுதியில் எந்த பிரச்னையும் இல்லை. நீங்கள் அடிக்கடி நெஞ்சில் வலி, எரிச்சல் என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பதால் டாக்டர் ஹரநாத்திற்குக் கடிதம் எழுதி தருகிறேன். அவரிடம் அவசியம் காட்டுவது நல்லது" என்றார்.

மருத்துவமனையில் சேர்ந்ததும் பேரியம் மீல், ஸ்கான், காரமில்லாத உணவு, தலையை தூக்கி வைத்தபடி படுக்கை போன்ற சிகிச்சைகளில் சற்று சரியானது போல் இருந்தது. ஆனால் மருத்துவ மனையிலிருந்து வீடு திரும்பியதும், திரும்பவும் பழைய பிரச்னைகள் தலை தூக்கின.



• டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார்

இதே முறை தொடர்ந்து ஏற்பட்டதால் ஐந்து வருடங்களில் ஐந்து முறை மருத்துவமனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற்றார் ரகு.

டாள்.

அங்கும் பரிசோதனைகள் நடந்தன. அதே வியாதி கூறப்பட்டு, மற்றொரு விலையுயர்ந்த மாத்திரை கொடுக்கப்பட்டது. அதனுடன் மற்றொரு மாத்திரையும் சேர்த்துப் பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிடும்படி டாக்டர் கூறினார்.

அவர் கூறியபடி சாப்பிட்டதும், வலி, நெஞ்செரிச்சல், உணவு உள்ளே போகாத உணர்வு எல்லாம் மாயமாய் மறைந்து போயிற்று.

"உன் தோழிக்கு நன்றி சொல்லணும் சுமதி. இந்த பதினைந்து நாட்களில் நான் திரும்பி உடல் நலம் சரி

எங்கும் வெளியே விசேஷங்களுக்குப் போக முடிய வில்லை. எந்த நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீட்டிற்கும் போக முடியவில்லை. சரியாக மாலை ஆறரை மணிக்கு சிறிதளவு சாப்பிட்டு விட வேண்டும். நேரம் தவறினால் இரவு தூங்க முடியாது. இதனால் ரகுவும், சுமதியும் எங்கும் செல்லவில்லை. கொண்டாட்டங்கள் எதிலும் கலந்து கொள்ளவில்லை. உறவினர்கள், நண்பர்கள் இவர்கள் நிலை தெரியாமல் தவறாக நினைத்துக் கொள்ளத் தொடங்கினார்கள்.

'அலோபதி' மருந்துகளில் தீர்வு கிடைக்காததால் ரகுவின் கவனம் 'ஹோமியோபதி'க்குத் திரும்பியது. பிறகு சித்த வைத்தியம், ஆயுர்வேதம், பூ மருத்துவம், ரேய்கி, ப்ரானிக் ஹீலிங், நேச்சுரோபதி என்று

தொடர்ச்சியாக வைத்தியம் பார்த்ததில் வீட்டில் மருந்து பாட்டில்கள்தான் சேர்ந்தன. பணமும் சுமார் நான்கு இலட்சம் ரூபாய் செலவாயிற்றே தவிர, சிறிது கூட முன்னேற்றம் இல்லை. நாளுக்கு நாள் நெஞ்செரிச்சல் அதிக மாயிற்று.

இதற்கிடையே ரகுவின் அலுவலக நண்பர் விஜயகுமாருக்கு தீராத தொண்டை வலி ஏற் பட்டது. டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரன் அளித்த சிகிச்சையில் பூரணமாய் குணமடைந் தது.

"ரொம்ப தாங்க்ஸ் ரகு. நீ மட்டும் பல டாக் டர்களிடம் என்னை காட்டி இருக்காவிடில் என் நோய் சரியாகி இருக்காது. எனக்காக இவ் வளவு செய்யும் உனக்கு நானும் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்?" என்றார் விஜயகுமார்.

"ஒருத்தரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலை யில் நானிருக்கிறேன் விஜய்!"

"மனம் தளராதே ரகு! நாம் டாக்டர் மோகன் காமேஸ்வரனிடமே உன் பிரச்னை யைப் பற்றிக் கேட்டுப் பார்க்கலாமே!"

இருவரும் தீர்மானித்தப்படி டாக்டர் மோகனை அணுகிப் பேசியதும்,

"நீங்கள் ஏன் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளக் கூடாது?" என்றார் டாக்டர் மோகன்.

"அது முடியாத ஒன்று என ஏற்கெனவே டாக்டர்கள் நிராகரித்து விட்டனர் டாக்டர்!"

"மருத்துவ உலகம் இவ்வளவு முன்னேற்ற மடைந்துள்ள நிலையில் எதுவும் சாத்தியம் ரகு. என் நண்பர் டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாரை சந்தித்தால் நிச்சயம் உங்கள் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும்" என்றார் டாக்டர் மோகன்.

புது ஆவடி ரோடில் உள்ள ரிஜிட் மருத்துவ மனையில் டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாரை சந்தித்தனர் ரகுநாத் மற்றும் விஜயகுமார். டாக்டர் ராஜ்குமாரைப் பார்த்தபோது மனதில் நம்பிக்கை பிறக்கவில்லை. இத்தனை டாக்டர் கள் சாதிக்க முடியாததையா இவர் சாதித்து விடப் போகிறார் என்ற எண்ணமே ஏற் பட்டது.

ரகுவைப் பரிசோதித்த டாக்டர் ராஜ்குமார், "நீங்கள் இதுவரை என்னென்ன மருந்துகள் சாப்பிட்டு உள்ளீர்கள்?"

"நான் இதுவரை சுமார் பதினைந்தாயிரம் "ரானடைடின்" மாத்திரைகள், பத்தாயிரம் ஒமேசா பாரசோல், பத்தாயிரம் பாட்டில்கள் 'ஆன்டாசிட்' சாப்பிட்டுள்ளேன்" என்று விரக்தியுடன் கூறினார் ரகு.

"அப்படியா! நாம் முதலில் 'என்டோ ஸ்கோபி' செய்து உங்களுடைய தற்போதைய நிலை என்னன்னு பார்த்து சிகிச்சையை தீர்மானிப்போம்!" என்றார் டாக்டர் ராஜ் குமார்.

'என்டோஸ்கோபி' எடுத்து முடித்த பிறகு திரும்ப டாக்டர் மோகனிடம் சென்றார் ரகு.

"டாக்டர்! எனக்கு அறுவை சிகிச்சை சாத் தியமா? இவ்வளவு சிறியவரான இவரால் என் குறை தீருமா?"

"லாப்ரோஸ்கோபி' என்ற முறையில் பல வித்தியாசமான அறுவை சிகிச்சைகளை தைரியமாக செய்கிறார் அவர். உன்னுடைய நிலையில் நானிருந்தால் இன்றே நான் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருப்பேன். இப் படியே விடுவது நல்லதல்ல. இந்நிலை நீடித்தால் அது புற்றுநோயில் போய் முடியும். அதனால் டாக்டர் என்ன கூறுகிறாரோ அதன்படி கேட்டு நடக்கணும் ரகு" என்று கூறினார்.

என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை முடிவு களைப் பார்த்த டாக்டர் ராஜ்குமார்,

"ரகு! உங்களுக்கு ஹையடஸ் ஹெர்னியா என்ற நிலை ஏற்பட்டிருக்கு. இதனால் நெஞ்சுப் பகுதியையும், இரைப்பையையும் பிரிக்கும் டையாஃப்ரம் என்ற பகுதியின் கீழே இருக்க வேண்டிய 'வால்வ்' மேலே அமைந்து விட்டது. இதனால் அமிலம் மேலே திரும்பி ஏறுகிறது. இதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து குணப் படுத்தி விடலாம். பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப் போகி

வனமஹோத்ஸவம்!



"ஓர் அரச ஆலும் வேம்பும்
ஒரு பத்துப் புளியும் மூன்று
சீருடன் விளவும் வில்வம்
மூன்றுடன் சிறந்த நெல்லி
பேர் பெறும் ஐந்து தென்னை
பெருகுமா ஐந்தும் ஒன்றும்
யார் பயிர் செய்தாரேனும்
அவர்க்கில்லை நரகம் தானே."

இப்பாடல் கார்த்திகை புராணத்தில் இருக்கிறது. ஒவ்வொருவரும் கார்த்திகை மாதத்தில் சுக்ல பட்சத் தில் ஒரு அரசு, ஒரு ஆல், ஒரு வேம்பு, மூன்று விளாமரம், மூன்று வில்வமரம், மூன்று நெல்லிமரம், பத்துப் புளியமரம், ஐந்து மாமரம், ஐந்து தென்னை ஆகிய ஒன்பது புண்ணிய மரங்களையும் வைத்து வளர்த்தால் அவருக்கு நரகம் இல்லையாம். மரங் களின் பெரும் பயனை இப்பாடல் வைதிக முறையில் விளக்குகிறது.

மரங்கள் வைத்து வனமஹோத்ஸவம் கொண் டாட வேண்டிய காலத்தையும் நமது முன்னோர்கள் குறித்திருக்கிறார்கள். முக்கனிகளில் ஒன்றான பலாவை இப்பாடலில் காணவில்லை. ஏனோ தெரிய வில்லை.

– கே. லலிதா

PBF

பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்ற "நிதி" கம்பெனி

துவக்கம் 1985 பதிவு எண்: 11600/85

பதிவு அலுவலகம்

223, தெற்கு தங்க சாலை தெரு, சென்னை - 600 003.
✆ 5352676, 5355472, 5359316

கிளைகள்

2, கிழக்கு மாட வீதி, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.
✆ 4413582, 4416417

995, II அவின்யூ, 12வது மெயின் ரோடு ஜங்ஷன், அண்ணாநகர், சென்னை - 600 040. ✆ 6262656, 6280750

73 & 74, ஆற்காடு ரோடு, முதல் மாடி, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.
✆ 4846528

215, எம்.டி.எச். ரோடு, முதல் மாடி, அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. ✆ 6357725

8, மகாலட்சுமி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. ✆ 4344319, 4332378

537, T.H. ரோடு, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை - 600 021.
✆ 5965208, 5965256

22, நந்திகோயில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 620 002.
✆ 0431 – 706187, 706681, 706368 (செவ்வாய் விடுமுறை)

நம்பிக்கை ◆ நாணயம் ◆ பாதுகாப்பு



இயக்குநர் குழு தலைவர்

Dr. R. விவேகானந்தன் B.Com., MBA.,

எமது இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்



நிர்வாக இயக்குநர்

Dr. P. பாலசுப்ரமணியம் B.Sc.,

அலுவலக நேரம்

காலை 8.30 மணி முதல் 12.30 மணி வரை

மாலை 2.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை

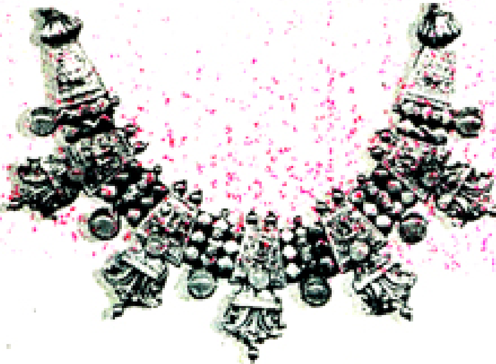
ஞாயிறு : காலை 8.30 மணி முதல் 12.00 மணி வரை

◆ வார விடுமுறை வெள்ளிக்கிழமை ◆

பவளம் பச்சை ரூபி

10% முதல் 20%

சிறப்பு தள்ளுபடி



முத்து, குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், துளசி ஆபரணங்கள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், *Kolhapuri Ornaments, Coral Flower sets, Oxidised Jewellery, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald* மாலைகள், இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

கோமேதகம் புஷ்பராகம்

இலவசம்

ரூ-1000க்கு மேல் நகை வாங்குவோருக்கு பவள விநாயகர் அல்லது 1 ஜோடி முத்து வளையல்கள்

ரூ-2000க்கு மேல் நகை வாங்குவோருக்கு 1 நகை பெட்டி



NARAYANA pearls & gems

T.NAGAR : Basement, Kasi Arcade, (Boag Road Junction). Next to G.R.T Hotel, 116, Sir Thyagaraya Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 825 8714.

T.NAGAR : Fathima Plaza, 78, Pondy Bazaar (Between Hotel Hameedia & Blue Star Opticals), Chennai - 17. Ph: 8216394

PURSAWALKAM : Basement, Waikiki Complex, Doveton Signal, Purasawalkam, Chennai - 7. Ph: 532 8011.

Visit us at www.indiayellowpagesonnet.com/narayana pearls

தீபாவளி வரை அனைத்து ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் கடை திறந்திருக்கும்.

இனிய தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்

நீலம் முத்து வைடூரியம்

அம்மா வீட்டுக்குச் செல்லும் அம்மி!



பொங்கலன்று மறுதினம் கனுப்பண்டிகை. ஒருமுறை எனது பாட்டி என் தாயாரிடம், "இன்னிக்கே நாளைக்குத் தேவையான ஏலக்காய்ப் பொடி, கூட்டுப் பொடி, சாம்பார் பொடி எல்லாவற்றையும் செய்து வைத்துக் கொள். நாளை பொடி பண்ணக் கூடாது" என்றார். என் அம்மாவும் சரியென கூறினார்.

நான் பாட்டியிடம் அதன் காரணத்தைக் கேட்டேன். எனது பாட்டி, "கனுப்பண்டிகை அன்று அம்மி, உரல் கூட அவைகளது பிறந்த வீட்டிற்குச் செல்லுமாம். எனவே அன்று அவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது" என்றார். அக்கால பெரியவர்களின் கற்பனை, விரிந்த இயற்கை அபிமானம் இவையெல்லாம் நினைத்து வியந்தேன்!

— லக்ஷ்மி ரெங்கனாதன்

❖❖

றேன். அதற்குள் எத்தனை 'ரானைடடின்', 'ஆன்ட்டாசிட்' வேண்டுமோ சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள்" என விளையாட்டாகக் கூறினார்.

அறுவை சிகிச்சைக்கான தேதி குறிக்கப்பட்டது. இதனிடையே 'ரிஜிட்' மருத்துவமனையில் மருத்துவத் துறையில் மேற்படிப்பு படிக்கும் மாணவர்களுக்கான வகுப்பை நடத்திய போது, டாக்டர் ராஜ்குமார், ரகுநாத்தை அழைத்து, அவரது பிரச்னையை விளக்குமாறு கூறினார். இப்பிரச்னை தீர, அறுவை சிகிச்சை எப்படி செய்ய முடியும் என்று விவாதித்த போது, இப்பிரச்னைக்கான தீர்வை பதினேழு முறைகளில் அறுவை சிகிச்சை செய்து முடிக்கலாம் என விவரித்தார் டாக்டர். அது வரை பிறக்காத நம்பிக்கை ரகுவின் மனதில் மெல்லப் பிறந்தது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முதல் நாள் மருத்துவமனையில் சேர்ந்தபோது, டாக்டர் மாநாடு ஒன்றிற்காக டெல்லி போயிருந்தது தெரிந்தது. மனதில் ஒரே கலக்கம். தண்ணீர் வேறு குடிக்கக் கூடாது என்று கூறியிருந்தனர். பயம் மேலிட அலைபாய்ந்தார் ரகு. விமான நிலையத்திலிருந்து நேரே திரும்பி மருத்துவமனைக்கு வந்த டாக்டர், ரகுவிடம் வந்து,

"கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை ரகு! மூன்றே மூன்று துளைகள் போட்டு சரி செய்து விடலாம். நிம்மதியாக தூங்குங்கள்" என்றார்.

"ஒரு வேளை அறுவை சிகிச்சையில் சரியாகவில்லை என்றால் என்ன ஆகும் டாக்டர்?"

"இப்போது இருக்கும் நிலை நீடிக்கும். அதற்கான வாய்ப்பில்லை. தைரியமாயிருங்கள்."

"நான் கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கலாமா?"

"வேண்டிய வரை குடியுங்கள். காலையில் பார்க்கலாம்" என்றார் டாக்டர்.

அடுத்த நாள் காலை எட்டு மணிக்கு தொடங்கிய அறுவை சிகிச்சை மதியம் மூன்றரை மணிக்கு முடிந்தது. வெளியே வந்த டாக்டர், சுமதியிடம்,

"ஆபரேஷன் நல்லபடியா முடிந்துவிட்டதுமா. இனி பிரச்னையில்லை. மெதுவாக எல்லாம் நார்மலாகி விடும். ஒரே நாளில் சாப்பிட்டு சாதாரணமாகி விட முடியாது. மெல்ல மெல்ல, மிகப் பொறுமையாக உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் அவர் சாப்பிடத் தொடங்கலாம். ஒரு வாரம் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும். திரவ ஆகாரத்தில் தொடங்கி மெதுவாக சாப்பிட முயற்சி செய்யட்டும்!" என்று கூறினார்.

மருத்துவமனையில் ஒரு வாரம் தங்கிவிட்டு வீடு திரும்பி மெதுவாக சாப்பிடத் தொடங்கினார் ரகு. முதலில் எல்லாம் சாப்பிடும்போது பயத்தில் திக்கும். பிறகு மெல்ல, மெல்ல, சுமதியின் ஆதரவுடனும், டாக்டரின் அறிவுரைப் படியும் சாப்பாடு அனைத்தும் சாதாரணமாக இரண்டு மாதங்களில் சாப்பிடத் தொடங்கினார் ரகு.

ஆஸ்த்திரேலியாவிலிருந்து வந்திருந்த ரகுவின் சகோதரி, ஊருக்குத் திரும்பும் முன் குடும்பத்தில் அனைவரும் ஹோட்டலுக்கு சென்றனர். நெடு நாட்களுக்குப் பின் குடும்பத்தினருடன் வெளியே சென்ற ரகு மூன்று வகை உணவுகளை உண்பதைப் பார்த்ததும், அவரது சகோதரியின் கண்களில் நீர் சுரந்தது. மனம் தன் சகோதரனுக்கு வாழ்வளித்த டாக்டர் ராஜ்குமாரை வாழ்த்தியது.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார் :

ரகுநாத் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த நோய் GORD எனப்படும் - Gastro Esophageal Reflux Disease. உணவுக் குழாய்க்கும் இரைப்

பைக்கும் இடையே உள்ள டையாஃப்ரம் என்ற தசையின் கீழ் இருக்க வேண்டிய வால்வ் மேலே அமைந்து விட்டது. இதனால் அமிலம் திரும்ப மேலே போகத் தொடங்கிவிட்டது.

இயற்கையாக ஏற்படாத வால்வை, செயற்கையாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் செய்தேன். அதாவது உணவுக் குழாயின் கடைசிப் பகுதி இரைப்பையின் உள் முடிவதால், இரைப்பையை ஸ்ப்ளீன் மற்றும் டயாஃப்ரமிலிருந்து பிரித்து, உணவுக் குழாய் பின்னால் இருந்து சுற்றி தைத்து ஒரு வால்வ்வாக மாற்றினேன். இந்த சிகிச்சைக்கு Fundo Plication என்று பெயர்.

ஹையடஸ் ஹெர்னியா என்ற நிலை உள்ளவர்களுக்கு அமிலம் மேலே எதிர்த்து வருவது சகஜம். அதில் அனைவருக்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. ஹையடஸ் ஹெர்னியா உள்ளவர்களில் ஐம்பது சதவிகிதத்தினருக்கு அமிலம் மேலே எதிர்க்கும். அதில் தொண்ணூற்றி ஐந்து சதவிகிதத்தினருக்கு தக்க மருந்து அளித்து செய்ய வேண்டியவை என்ன செய்யக் கூடாதவை என்ன என்று கூறினால் குணமாகி விடும். ஐந்து சதவிகித மக்களுக்கு மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடுகிறது.

ஆனால் அதனை ஒரு நல்ல மருத்துவர் எண்டோஸ்கோபி, அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் செய்து அமில எதிர்ப்புதானா, கால் ப்ளாடர் பிரச்னை இல்லையா என்று தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

நெஞ்செரிச்சல், உணவு செரிக்காத உணர்வு போன்றவை அமில எதிர்ப்பினால் ஏற்படுகிறது. இது ஏற்படாதிருக்க...

1. புகை பிடிக்காதீர்கள்; மது அருந்தாதீர்கள்; தேநீர், காப்பி அதிகம் அருந்தாதீர்கள்.

2. அதிக காரம், எண்ணெய், கொழுப்பு கொண்ட உணவைச் சாப்பிடாதீர்கள். இத்தகைய உணவைச் சாப்பிடும்போது, அந்த உணவு செரிக்க உடலில் ஒரு வகை ஹார்மோன் சுரக்கிறது. அதன் பக்க விளைவு வால்வ் திறந்து, அமிலம் மேலே வரத் தொடங்குகிறது.

3. உணவு சாப்பிடும்போது தண்ணீர் அதிகம் குடிக்காதீர்கள். தண்ணீர் அளவு அதிகமாகும் போது, அமிலம் மேலே எழும்பி வரும்.

4. சாப்பிடும் போது வாயைத் திறந்து மூடும் போது உள்ளே புகுந்து விடும் காற்றினால் உடலில் வாய்வு ஏற்பட்டு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். அதனால் சாப்பிடும் போது அதிகம் வாயைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

5. அதிக இடைவெளி விட்ட பிறகு நிறைய உணவை உண்பது தவறு. சிறிய இடைவெளிகளுக்கு இடையே ஒரு இட்லி, ஒரு சான்ட்விச் என்று உண்பதே நல்லது.

6. அசைவ உணவைத் தவிருங்கள். நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள். அதோடு உணவை மெதுவாக அசை போட்டு சாப்பிடுவதால் அதிக அளவு உமிழ்நீர் சுரக்கும். இது அமில அளவை குறைக்கும்.

7. வயிறு நிறைய உணவு சாப்பிட்ட உடனே படுத்துக் கொள்ளக் கூடாது; குனியக் கூடாது; அதிக எடையை தூக்கக் கூடாது.

8. அமில அளவு அதிகமாக உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த பாலை அருந்துவதை விட 'ஆன்ட்டாசிட்' சாப்பிடுவதே நல்லது. குளிர்ந்த பால் நல்லதுதான் – அது அமில அளவை முதலில் குறைக்கும். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் கால்சியம் அமிலத்தை சுரக்கத் தொடங்கும்.

9. இந்த பிரச்னை உள்ளவர்கள் தலையை உயர்த்தி வைத்த நிலையில் படுத்துக் கொள்வது நல்லது.

— டாக்டர் ராஜ்குமார்

பேட்டி, கதை வடிவம் :

எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



கார்த்திகைக்குப் பொரி உருண்டை செய்யும்போது –

பொரி தேங்காய் வெல்லம், மட்டும் போடாமல் பாசிப் காராமணி, தட்டைப் பயிறு பாசிப்பயிறு போன்றவற்றை வறு பயறாக வறுத்துச் சேர்க்க. ருசி மட்டுமல்ல போஷாக்கும் கூடும்.

(பயறுவகைகளை சுடுநீர் விட்டு ஊறவைத்து வடித்து நிழலுலர்த்தலாக உலர்த்தி –

சிறுதீயில் வெறும் வாணலியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு பொரித்தெடுத்தால் அதுவே வறுபயறு!)

பொரி, அவல் விற்கும் கடைகளில், பயறுகளையும் வறுக்க கூலியும் கொடுத்தால் அவர்களே வறுபயறு வறுத்துத் தருவார்கள். அதிக அளவில் தேவை என்றால்!

– எஸ். பட்டம்மா



ஸ்ரீ ராமஜெயம்

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி என் 5511786

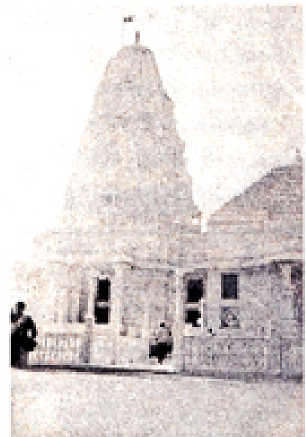
10/6, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் தீபாவளி பண்டிகை மற்றும் ஒளிமயமான வருடமாக திகழப் போகின்ற புதிய 2000 ஆண்டுக்கான வாழ்த்துகள். ஆசாரியர்களின் அருளாசியும்; ஆன்மீக அன்பர்களின் நல்வாழ்த்துக்களையும் பெற்ற

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் வழங்கும் புதிய புத்தாண்டு 2000க்கான சிறப்பு யாத்திரை திட்டம் – பரிசுகள்

எம்பெருமான் தாமே குருவாகவும் தாமே சீடனாகவும் இருந்து மகாலட்சுமிக்காகவும், உலக மக்களுக்காகவும் திருமந்திர உபதேசம் செய்த புண்ணிய முக்கிய ஸ்தலமான பத்திரிகாசமம் (ஸ்ரீ பத்திரநாத்) செல்ல ஒரு மாதாந்திர தவணை முறை கூடிய பரிசுகளுடன் (இலவசமாக) செல்ல அரிய வாய்ப்புகளை நீங்களும் பெறலாமே!

'ஸ்ரீ மாருதியின் யாத்திரைத் திட்டம்'



1) பிரதி மாதம் டிசம்பர் 99 முதல் செப்டம்பர் 2000 ஆண்டு வரை – 10 மாதங்கள் ரூ.475/- வீதம் பணம் செலுத்தி (50 நபர்கள் கொண்ட குழு) உறுப்பினராக வேண்டும். அதனில் 3 அன்பர்களை குலுக்கல் முறையில் - Jan 2000 (தேதி பிறகு அறிவிக்கப்படும்). தேர்ந்தெடுத்து அந்த அதிர்ஷ்ட சாலிகளை இலவசமாக மேற்படி யாத்திரைக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கிறோம்.

2) மீதமுள்ள அன்பர்களை Sep 2000 - 15 நாட்கள் கொண்ட யாத்திரையாக பத்திரிநாத், கேதார்நாத், ரிஷிகேஷம், ஹரித்துவார், ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவனம் ஆகிய திருத் தலங்கட்கு இரயில் மூலமாகவும், பஸ் மூலமாகவும் தென்னிந் திய பிராமணர்களைக் கொண்டு சாப்பாடு, இரவு தங்குவதற்கு பொது இடத்துடன் யாத்திரை அழைத்துச் செல்லப்படும்.

எமது இதர யாத்திரிகைகள்

3) 17.11.99 – அன்னை அரவிந்தர் ஆஸ்ரமம் – பாண்டிச்சேரி ஒரு நாள்.

4) கார்த்திகை மாதம் 6.12.99 – சோளிங்கர் – யோக நரசிம்மர் – ஒரு நாள்.

5) 13.12.99 to 27.12.99 – பஞ்சத் துவாரகை யாத்திரை (குறைந்த இருக்கைகளே உள்ளன)

6) Jan 2000 – சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக் வெளிநாட்டுப் பயணம்.

7) Feb 2000 - அகோபிலம், ஸ்ரீசைலம், மகாநந்தி, மந்திராலயம்

8) March 2000 – காசி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத், நேபாளம்.

ஸ்ரீ மாருதி யாத்திரை திட்டத்தில் உறுப்பினராகி மேற்படி யாத்திரிகைகளில் அன்பர்கள் பங்கு பெற்று பகவத் கிருபைக்கு பாத்திரதாரர்களாகுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் ஸ்ரீ மாருதியின் யாத்திரைத் திட்டத்திற்கு விவரமறிய வேண்டுவோர் எமது விலாசத்திற்கு ரூ. 3/- ஸ்டாம்ப் அடங்கிய ஒரு விண்ணப்பத்துடன் தங்களுடைய முகவரி அடங்கிய கவர் அனுப்பவும்.

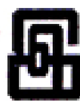


வெளியூர் அன்பர்கள் 'V. SRINIVASAN' A/c Payee எனும் பெயருக்கு Draft எடுத்து எமது விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான் ஆவீர்!

மேலும் விவரங்கட்கு: V. சீனிவாசன் (அமைப்பாளர்)

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ், பெரம்பூர், தொலைபேசி 5511786





இயற்கை மருத்துவத்தில் மிக, மிக அற்புதமான ஒன்றாகக் கருதக் கூடியது இந்த நீர். இந்த நீர் சீரணக் கோளாறுகளால் அவதிப் படுபவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிர சாதம். புரதங்களை மிக எளிதில் செரிக்கக் கூடிய அமினோ அமிலங்களாகவும் மாவுப் பொருட்களை (கார்போஹைற டிரேட்) எளிதில் செரிக்கக் கூடிய சர்க்கரை சத்தாகவும் மாற்றுகின் றது. இதில் பல அபரிமிதமான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. முக்கியமாக எட்டு விதமான 'பி'

அமுத நீர்!

வைட்டமின்கள் (நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டக் கூடியவை), 'இ' மற்றும் 'கே' வைட்டமின்களும், உணவுப் பொருட்கள் எளிதில் செரிக்க உதவும் பல வகையான என்சைம்களும் உள்ளதால், பசியின்மை, வயிற்றுப் புண் வயிறு உப்பசம், மலக்கட்டு, அடிக் கடி மலம் கழித்து துன்பப்படு பவர்களுக்கும் ஒரு சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் குடி நீருக்குப் பதிலாக இதை பயன் படுத்தலாம்.

இது என்ன வகையான நீர், எங்கு கிடைக் கும் என ஆவ லாக இருக்கிறது அல்லவா? நீங்கள் செய்ய வேண்டிய மிக எளிமையான முறை இதோ!

100 கிராம் நன்கு விளைந்த முற்றிய கோதுமை

இரண்டு லிட்டர் சுத்தமான வடிகட்டிய நீர்

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரம்

பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்ட மெல்லிய வெள்ளைத் துணி.

கோதுமையை நன்கு சுத்தம் செய்து பாத்திரத் தில் இட்டு நீரைச் சேர்த்து மெல்லிய துணி கொண்டு அதன் வாயை மூடி அதிகம் வெளிச்சம் படாத இடத்தில் (பொதுவாக கட்டில்களுக்கு அடியில்) இரண்டு நாள் (48 மணி நேரம்) வைக்க வேண்டும். மூன்றாவது நாள் அதை வடித்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தலாம். பின் அதே பாத்திரத்தில் நீர் வைத்து அடுத்த நாளும், திரும்பவும் அதே பாத்திரத்தில் நீர் விட்டு அதற்கு அடுத்த நாளும் பயன்படுத்தலாம்.

அதாவது ஒரு முறை ஊற வைத்த கோதுமையி லிருந்து மூன்று முறை நீர் எடுத்து உபயோகிக்க லாம். முதல் முறை மட்டும் இரண்டு நாள் வைத்திருக்க வேண்டும். அடுத்த இரு முறைகளும் ஒரு நாள் வைத்திருந்தால் போதுமானது. இதே முறையில் தினம், தினம் செய்து இந்த நீரையே பருகி வர உடல் புத்துணர்ச்சி அடையும்.

இதைச் செய்ய அதிகபட்சம் தினம் ஐந்து நிமிடம் போதுமானது. ஆனால் இதன் பலன் அபரிமிதமானது.

கோதுமையைத் தவிர ஓட்ஸ், பார்லி போன்றவற்றில் இதே மாதிரி செய்து பயன்படுத்தலாம். இந்த நீரை சூப்பிற்குப் பயன்படுத்தினால் அதன் பலன் இருமடங்காகும். அனைவரும் இந்த அமுத நீரை பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாமே!

— டாக்டர்
இராம பத்மப்ரியா
(சித்த மருத்துவர்)



இல்லத்தரசிகளுக்கு

அடுப்பூதும் பெண்ணுக்கு படிப்பெதற்கு என்று கேட்ட காலம் போய், இல்லத்தரசிக்கு இங்கிலீஷ் தேவையா? என்று கேட்கும் காலம் வந்திருக்கிறது. இதுவே மகிழ்ச்சி தரும் முன்னேற்றம் தான்.



விஜயா ஸ்ரீகுமார்

கணவன் - மனைவி இருவருமே வேலைக்குப் போயாக வேண்டும் என்பது காலத்தின் கட்டாயம். அதிர்ஷ்டவசமாக அந்தக் கட்டாயத்துக்கு உட்படாத பெண்களும் கூட, வீட்டு வேலைகளை கவனிப்பதைத் தவிர, கடைகளுக்குச் சென்று பொருட்கள் வாங்கி வருவது, விளம்பரம் சம்பந்தமாக, வியா பாரம் சம்பந்தமாக அவ்வப்போது வீட்டுக்கதவைத் தட்டு வோருக்கு பதில் சொல்வது இதற்கெல்லாம் சரளமாக, தைரியமாக இங்கிலீஷ் பேசும் திறமை தேவைப் படுகிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

"May I help you madam?" என்று கடைக்காரர் கேட்டால், **"I am looking for a beautiful gift to surprise my husband on his birthday!** என்று நீங்கள் சொன்னால், கடைக்காரருக்கு மட்டுமல்ல நமக்கும் மகிழ்ச்சிதானே!



மாலினி விஜய்

டெலிபோன், டிவி, ஃபிரிஜ், மிக்ஸி, வாஷிங்மெஷின் - நேற்று ஆடம்பரப் பொருட்களாகக் கருதப்பட்ட இவை எல்லாம் இன்று அத்தியாவசியப் பொருட்களாகி விட்டன. அதே போல் தான் அனாயாசமாக இங்கிலீஷ் பேசும் திறமையும். நேற்று பெண்கள் இங்கிலீஷில் பேசினால் பிரமிப்புடனும், பொறாமை யுடனும் பார்த்தார்கள். இன்று இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாவிட்டால், கேலியாகவும், கிண்டலாகவும் பார்க்கிறார்கள். **"No-No", "Yes-Yes!", "Okay", "Thank You"** இவற்றை வைத்துக் கொண்டு இல்லத்தரசிகளால் சமாளிக்க முடியாது! அழகாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், பழக வேண்டும், பிறகு பேசி அசத்த வேண்டும்!

ஒவ்வொரு இல்லத்தரசிக்கும் நன்றாக இங்கிலீஷ் எழுத, படிக்க, பேசத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இதை நான் மேலெழுந்தவாரியாகச் சொல்லவில்லை, அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்து சொல்கிறேன்.



மீரா ராதாகிருஷ்ணன்

ஒரு நாள் என் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. என் கணவர் மருந்து வாங்கிக் கொண்டு வந்து, ஒரு டோஸ் கொடுத்துவிட்டு ஆபீசுக்குப் போய்விட்டார்.

அடுத்த டோஸ் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் வந்தது. பாட்டிலை எடுத்தேன். புரியவில்லை. எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்று பார்த்தேன். ஒரு இடத்தில் 2 என்றும், கீழே 1 என்றும் போட்டிருந்தது. இங்கிலீஷில் என்ன எழுதி இருக்கிறார்கள் என்று புரியவில்லை. திகைத்தேன். நல்ல வேளையாக பக்கத்து வீட்டுப் பையன் வந்தான். "ADULTS" அதாவது பெரியவர்களுக்கு 2 மாத்திரையும், "CHILDREN" அதாவது குழந்தைகளுக்கு 1 மாத்திரையும் கொடுக்க வேண்டும் என்று எழுதி இருப்பதாக படித்துச் சொன்னான். அப்படியே கொடுத்தேன். சீக்கிரமே குழந்தைக்கு குணமாகிவிட்டது. மாத்திரையை குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போது என் மனம் ஒரு முடிவுக்கு வந்தது. எனக்கும் இங்கிலீஷ் தேவை என்பது தான் அது!

இல்லத்தரசிகள் மட்டுமல்ல, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் படிக்கும் பெண்கள், அனைவருக்குமே மிக எளிய முறையில், சிறந்த முறையில், தவறாது

இங்கிலீஷ் தேவையா?

பயன்தரும் முறையில் இங்கிலீஷில் பேச பயிற்சி தருகிறது **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்.**

எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து, சுலபமாகப் பயிற்சி பெற்று, மிகச் சரளமாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 395/- மட்டுமே.

அடிப்படையிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கலாம்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க உங்களால் முடியவில்லையா? கவலை வேண்டாம். நீங்கள் அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து, இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுதப் படிக்க எளிய முறையில் கற்றுக் கொண்டு, இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் ரூ. 525/- மட்டுமே.

பயிற்சி ஏடுகள் (Response Sheets)

பாடங்களை அனுப்புவதுடன் எங்களது பணி முடிந்துவிடுவதில்லை. பாடங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சி ஏடுகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்து அனுப்பினால் அவற்றைத் திருத்தி தகுந்த ஆலோசனை வழங்க, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு உடனுக்குடன் விளக்கமளிக்க விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஆசிரியர் குழு செயல்பட்டுவருகிறது. நீங்கள் இப்பயிற்சியை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்யும்வரை எங்களது வழிகாட்டுதல் தொடரும்.

ஆடியோ கேசட்: உரையாடற்பயிற்சி செய்து பழக, பாடங்களுடன் ஓர் ஆடியோ கேசட், பரிசாக அனுப்பப்படும்.

முன்பணம் அனுப்ப வேண்டியதில்லை

கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து, இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களையும், கேசட்டையும் V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தகவல் கிடைத்ததும், தபால் அலுவலகத்தில் பணத்தைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு, படித்து பிராக்டிஸ் செய்து இங்கிலீஷில் மடமடவென பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ. 525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ☑ குறிப்பிடுங்கள்)

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

..............................பின்கோடு..............................

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

MMS

எங்கள் பயிற்சியும், உங்கள் முயற்சியும் சேர்ந்தால் முன்னேற்றம் நிச்சயம். நீங்கள் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசுவது நிச்சயம்!

விவேகானந்தாவின் நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: தி.நகர், ☎4347034. தாம்பரம், ☎238 3152. தண்டையார்பேட்டை, ☎5967484. கீழ்ப்பாக்கம், ☎6447501. பெரம்பூர், ☎4828210. மதுரை, ☎739974. திருச்சி, ☎706523. கோயம்புத்தூர், ☎234957. கிருஷ்ணகிரி, ☎30012. ஈரோடு, ☎253533. திண்டுக்கல், ☎431965. குன்னூர், ☎33792. திருப்பூர், ☎707331. வேலூர், ☎27136. தஞ்சாவூர், ☎31753. மற்றும் பாண்டிச்சேரி. ★சேலத்தில் எமது நேர்முகப் பயிற்சி மையம்: F12, ஃபேர்லாண்ட்ஸ், சேலம்-16. ☎449552 என்ற புதிய முகவரியில் இயங்கி வருகிறது.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை-63.
Tel & FAX: 2376129, Cell Ph: 98410-53309
E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், வரும் தீபாவளி திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 137 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும் மற்றும் 13/09/99 விநாயக சதுர்த்தி அன்று கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவக்கப்பட்டுள்ளது.

தீபாவளி திருநாளில்

* குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
* குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

● காலை சிற்றுண்டி (137 பேருக்கு)	ரூ	750/-
● மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ	1,500/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
● இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	500/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	6,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	1,50,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/ DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

தீபாவளி என்றாலே மிக எளியவர்கள் கூட ஒரு புதுத்துணி எடுத்துவிட வேண்டும் என நினைப்பார்கள். எனவே ஜவுளி வியாபாரம்தான் தலையாய இடத்தைப் பெறுவது சகஜமான விஷயம். வியாபாரிகளும் ஒவ்வொரு



• 'சர்வமங்களா' புடவை

இந்த வருட



• பாஸ்கர்

தீபாவளி ஸ்பெஷல்!

வருடமும் புதிது புதிதாக புடைவைகளைத் தயாரித்து, புதிய புதிய பெயர்களை வைத்து வாடிக்கையாளர்களைத் தங்கள் பக்கம் இழுக்க முயலுவது சகஜம். இந்த வருடம் அப்படி என்ன புதிதாகச் செய்திருக்கிறார்கள் என இவர்களைக் கேட்டோம் –

சாருலதா :

நடுத்தர வயதில் சிறிய அளவில் தன்னுடைய வீட்டில் புடைவை வியாபாரம் ஆரம்பித்த இவர் இப்போது மூன்று கடைகளின் உரிமையாளர். சமீபத்தில் மாம்பலத்தில் கடையைத் திறந்திருக்கிறார் என்றால் அவருடைய உழைப்பும், நம்பிக்கையும் மிகப் பெரியதாகத்தான் இருந்திருக்க வேண்டும். இவரிடம் இந்த வருடம் தீபாவளிக்கு என்ன புதுசா அறிமுகப்படுத்தப் போகிறீர்கள் எனக் கேட்டோம்.

"நான் கல்கத்தாவில் இருந்து பெங்கால் காட்டன் தருவித்து விற்பனை செய்து வருகிறேன். பெங்கால் காட்



காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்.

நவஜோதிர்லிங்கம்—சப்ததுவாரகா

✱ பம்பாய்–நாசிக்–ஷீரடி–நவஜோதிர்லிங்கங்கள்–சப்ததுவாரகா 18.11.99 முதல் 20 நாட்கள் 3TIER ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ. 6990.

✱ KASI-CALCUTTA-PURI- திரிவேணி–காசி–கயா–கல்கத்தா–பூரி. 18.11.99 முதல் 9 நாட்கள் 3TIERரயில் சுற்றுலா ரூ. 2990.

✱ KASI-JAIPUR-AMIRITSAR-டெல்லி–ஆக்ரா–மதுரா–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–அமிர்தசரஸ்–திரிவேணி–காசி–கயா–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஸ்வர். 18.11.99 முதல் 15 நாட்கள் 3TIER ரயில் ரூ. 4590.

பம்பாய் — பண்டரிபுரம் — ஷீரடி

✱ பண்டரிபுரம்–பம்பாய்–ஷீரடி–அஜந்தா–எல்லோரா–ஹைதராபாத்–25.12.99 முதல் 9 நாட்கள் 3TIER சுற்றுலா ரூ. 2990.

✱ KARNATAKA-GOA-ஸ்ரீமூகாம்பிகை–சிருங்கேரி–கோவா மற்றும் பல இடங்கள். 25.12.99 முதல் 8 நாட்கள் டீலக்ஸ் பஸ் ரூ. 1890.

குமரன் டிராவல்ஸ்

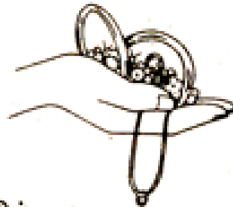
20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 625001. போன்: 621519 ✱ 623863.

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) தி. நகர், சென்னை — 600 017. போன்: 4323105 & 4331298

உங்கள் நிதி தேவையில் எங்கள் சேவை

தங்க நகைகளுக்கு

கடன் வசதி ★

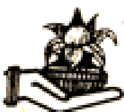


சிறப்புகள்:

- குறைந்த வட்டி விகிதம்
- வட்டி வரி இல்லை
- மதிப்பீட்டுக் கட்டணம் இல்லை
- சுலபமான செயல் முறைகள்
- கடனுக்கு உச்சவரம்பு கிடையாது

★ கடன் வசதி
உறுப்பினர்களுக்கு மட்டுமே
உறுப்பினர் கட்டணம் ரூ. 1.50

நகர்புற சொத்துக்கள் பேரிலும் கடன் அளிக்கிறோம்.



மணிபால் சௌபாக்கியா நிதி லிமிடெட்

2, சிவகங்கா ரோடு, நுங்கம்பாக்கம் சென்னை - 600 034.
போன் : 8274486 / 8257894 பேக்ஸ் : 044 - 8230962

வீடுகள் வாங்க, கட்ட மற்றும் புதுப்பிக்க
மணிபால் ஹவுசிங் பைனான்ஸ் சிண்டிகேட் லிமிடெட்டை அணுகவும்

2, 3, 4 சக்கர வாகனங்கள், வீட்டு உபயோக பொருட்கள் சுலபதவணை முறை திட்டத்தில் வாங்க மணிபால் பைனான்ஸ் கார்ப்பரேஷன் லிமிடெட்டை அணுகவும்

டனில் எத்தனை விதம் உண்டோ அத்தனையும் எங்களிடம் உண்டு.

'பாலுசெரி வொர்க்' மிக அழகாக இருக்கும். இதில் ஜரிகை, ஜரிகையில்லாமல் என இரண்டு வகையும் உண்டு. அதே போல 'காதா' எனும் நூல் வேலைப்பாடு புடைவை. இதை சாந்திநிகேதனில் மட்டும் செய்கிறார் கள். அதே போல முத்து பிரிண்ட், எம்ப்ராய்டரி வொர்க் எல்லாம் உண்டு.

இராமாயணம், கீதோபதேசம் டிசைன் வேலைகள் எல்லாமும் செய்கிறோம். ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங்கை இப்போது அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம். இது மிக அழகாக வருகிறது. எங்களுக்கென்று தனித் தறியையே கல்கத்தா வில் வைத்துள்ளோம்.''

என்றவர் அங்குள்ள புடைவை வகைகளைக் காண் பித்தார். நிறைய பெயர்கள், வண்ணங்கள், டிசைன்கள். பெங்கால் காட்டன் என்றாலே மடிப்புக் கலையாமல் கட்டிக் கொண்டு வரும் ஷபனா ஆஸ்மிதான் நினை வுக்கு வருவார். இதைச் சொன்னவுடன் சிரித்தார் அவர்.

"நம்மூர் பெண்கள் நிறைய பேர் பெங்கால் காட்டன் கட்டுகிறார்கள். என்னுடைய டிசைன்கள், வண்ணங்களின் வெற்றிதான் என்னால் வியா பாரத்தை விரிவுபடுத்த முடிந்த தன் இரகசியம் எனலாம்.

புடைவைகளை மெய்ன் டெய்ன் பண்ணுவது இன்று கடினமான ஒன்று. அதற்காக நாங்கள் ஒரு யூனிட்டே வைத் திருக்கிறோம். பழைய புடை வைகளைக் கொடுத்தால் அதனை பாலீஷ் செய்து புதுப் புடைவை தோற்றத்தில் கொடுக்கிறோம். இந்தத் திட்டமும் வெகுவாக வெற்றி பெற்றுள்ளது'' என்கிறார் சாருலதா.



• சாருலதா



• 'யோகப்ரியா' புடைவை

நாகஜோதி :

'எதை எடுப்பது, எதை விடு வது?' எனும் முழக்கத்தோடு தன் னுடைய கே.பி. மணியம்மாள் டெக்ஸ்டைல்ஸின் விளம்பரத்தைப் பிரபலப்படுத்திய நாகஜோதி இந்த வருடம் பட்டுப் புடைவைக்குத்தான் நல்ல கிராக்கி இருக்கிறது என்கிறார்.

''உண்மையைச் சொல்லப் போனால் நாங்கள் தீபாவளிக் கென்று அறிமுகப்படுத்திய சர்வமங் களா, யோகப்ரியா பட்டுப் புடை வைகள் தீர்ந்து போய் மீண்டும் வர வழைத்தோம். அந்த அளவிற்கு இந்த வருடம் பட்டுப் புடைவைக்கு வர வேற்பு இருக்கிறது. வருகிறவர்கள் பல பேர் பட்டுப் புடைவை செக்ஷனுக் குப் போவதை பார்க்க முடிகிறது'' என்கிறார்.

போன வருடம் நவவர்ண சேலை களை அறிமுகப்படுத்திப் புதுமை யைச் செய்தவர் நாகஜோதி. மயிலாப் பூரில் குளத்தின் அருகே அமைந்திருப் பதால், கோயில்களும் சூழ்ந்திருப்ப தால் அம்மன் பாவாடை களும் பிரத்யேக மாகத் தயாரித்து அதையும் வெற்றிகர மாக விற்பனை செய்து வருபவர்

இவர்.

"இந்த வருடம் எல்லா தரப்பினருமே புதுப் புது முயற்சிகளில் இறங்கி எங்களுக்குப் புடைவைகளை சப்ளை செய்திருக்கிறார்கள். பாலி காட், அபூர்வா, காட்டன் எனப் பார்க்கும் போது கண்ணைப் பறிக்கிறது. மிக அற்புதமான டிசைன்களைப் பார்க்கும்போது நிச்சயமாக பெண்களிடையே இந்த வருடம் ஒரு பெரிய டிசைன் புரட்சியையே பார்க்கலாம் போலத் தான் இருக்கிறது.

அதே போல தொடர்ந்து திருமண மாதங்கள் வரவிருக்கின்றன. அதற்கும் சேர்த்தே பட்டுப் புடைவைகளை வாங்குகிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது.

எது எப்படியோ, சென்ற வருடம் போல ஒரு தேக்கம் இல்லாமல் இம்முறை விநாயக சதுர்த்தி தொடங்கியே வியாபாரம் நன்கு சூடு பிடித்து விட்டது" என்கிறார் மகிழ்ச்சியோடு.

பாஸ்கர் :

மூன்று தலைமுறைகளாக மதுரையில் புடைவை வியாபாரத்தில் கொடிகட்டிப் பறப்பவர்கள் ராணி சாரீஸ் தயாரிப்பாளர்கள். நூல் புடைவை பாரம்பரியத்தில் வந்த இவர்கள் காலத்திற்கேற்ப நவீன பெண்களுக்கு ஏற்ற கலர் காம்பினேஷன், வண்ணங்களுடனும் சென்னைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். தரமான இவர்களுடைய நூல் புடைவைகள் பெண்களிடையே நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கிறது. இவர்களுடைய மூன்றாவது பரம்பரை இளையவர்களான கீதா, பாஸ்கர் இருவரும் தி.நகர் உஸ்மான் ரோடில் முழுமையாகத் தங்களுடைய புடைவைகளை வைத்திருக்கிறார்கள்.

"தரம், கேரண்டி பற்றி எங்களுடைய புடைவைகளைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். தீபாவளிக்கு என்ன ஸ்பெஷல் என்றால் சுந்தர் காட்டன் ஜரிகையோடு, ஜரிகையல்லாமல் எனப் புதியதாக அறிமுகப்படுத்தி உள்ளோம்.

எங்களுடைய சொந்தத் தறி, அதுவும் தலைமுறையாக வியாபாரம் என்பதால் வாடிக்கையாளர்கள் என்ன விரும்புவார்கள் என்பதெல்லாம் அத்துப்படி. விலையையும் எங்களால் சரியாக, அதிகமில்லாமல், நல்ல முறையில் நிர்ணயிக்க முடிகிறது.

போச்சம்பள்ளி, வெங்கடகிரி, நெகமம், செட்டிநாடு, பாலிகாட்டன் என எல்லா தரப்புப் புடைவைகளையும் வைத்துள்ளோம். பெண்கள் நூல் சேலைகளை அதிகமாக இப்போது உபயோகிக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அதனால் எங்களுடைய புடைவைகளுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது'' என்கிறார் பாஸ்கர்.

பேட்டி, படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

பாரம்பரிய சமையலுக்கான நவீன பாத்திரங்கள்.

ஹாக்கின்ஸ் இடமிருந்து.

1. ஃப்யூசரா பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் குக்வேர் என இரண்டுமே, அதே நீடித்து உழைக்கும் சாடிலான் ஃபினிஷ் மற்றும் ஹெவி கேஜ் உலோகத்தை (6.35 மி.மீ. தடிமம் வரை) கொண்டுள்ளது. இவைகள் பல ஆண்டுகள் புத்தம் புதியதாய் தோன்றும்.

2. பாரம்பரிய சமையலுக்கு சாதாரண அளவு எண்ணெய் அல்லது நெய் கொண்டு சமைக்க ஃப்யூசரா குக்வேர் உகந்ததாகும். சமையல் மேற்பரப்பானது விரைவாகவும், சமச்சீராகவும் சூடாகுகின்றது. நீங்கள் உலோக கரண்டிகளை கீறல் இன்றி பயன் படுத்தலாம். மேலும் உறுதியான, எப்போதும் குளிர்ச்சியான கைப்பிடிகள் ஒருபோதும் தளர்வதில்லை.



இது நான்-ஸ்டிக் அல்ல. உங்களுக்கு நான்-ஸ்டிக் குக்வேர் வேண்டும் என்றால் ஹாக்கின்ஸ் நான்-ஸ்டிக்கை கேட்டு வாங்குங்கள்.



3. ஃப்யூசரா பிரஷர் குக்கர்கள், பிற பிரஷர் குக்கர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வேகமாகவும், சௌகர்யமாகவும், மற்றும் பாதுகாப்பானதாகவும், நீண்டு உழைப்பதாகவும் உள்ளது. ஸ்டீலை விட கடினமான சாடிலான் ஃபினிஷ் ஆனது, பிற சாதாரண அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், மங்கல் இல்லாமலும், கீறல் விழாமலும், அதிக ஆரோக்கியமானதாகவும், எளிதாக சுத்தம் செய்வதாகவும் ஆக்குகின்றன. 3 முதல் 9 லிட்டர்களில் ஐந்து அளவுகளில் செப்பரேட்டர் மற்றும் செப்பரேட்டர் இன்றி கிடைக்கிறது.

4. ஃப்யூசரா பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் குக்வேர்கள் என இரண்டுமே, ஹாக்கின்ஸின் 5 ஆண்டுகள் உத்தரவாதத்தை கொண்டுள்ளன.

சமைத்து மகிழ
ஃப்யூசுரா
பிரஷர் குக்கர் மற்றும் குக்வேர்

கீழ்க்கண்ட டீலர்களிடம் கிடைக்கிறது சென்னை: அடையார் டெலிபோன் எக்ஸ்சேஞ்ச் எதிரில் செல்வ விநாயகர் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 4419647 • பாண்டிபஜார் ரத்னா ஸ்டோர்ஸ் ஃபர்ம், போன்: 4342942 • ரங்கநாதன் தெரு ரத்னா ஸ்டோர்ஸ், போன்: 4342299. கோயம்புத்தூர்: ஆர்.எஸ். புரம் ஐடியல் கிஃப்ட் ஹவுஸ், போன்: 450136. ஈரோடு: சிவசண்முகம் வீதி யுனிவர்சல் டிரேடர்ஸ், போன்: 214225. ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் தயவு செய்து எழுதவும், அல்லது தொடர்பு கொள்ளவும்: ஹாக்கின்ஸ் குக்கர்ஸ் லிமிடெட், த.பெ. எண். 6481. மாகிம், மும்பை-400 016. போன்: (022) 444 0807, ஃபேக்ஸ் (022) 4449152.

HC/5401/MM/TAMIL

இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில் நோய் வரும் முன்னதாக உடல் நலனைப் பாதுகாக்கவும், வந்து விட்ட நூற்றுக்கணக்கான நோய்களைப் போக்கு வதற்காகவும் பொதுவாக மருத்துவர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படும் ஒரு விஷயம் நடைப் பயிற்சியாகும். குறிப்பாக இதய நோய் நிபுணர்களும், எலும்பு நோய் நிபுணர்களும் நடைப் பயிற்சியை இளமையிலிருந்தே மேற்கொள்வது, வய தான பின்பு உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு சிக்கல்களுக்குத் தீர் வாக அமையுமென்கின்றனர்.

நலமாக வாழ

(ஒரு புதிய) நடைப் பயிற்சி!

மேற்கொள்ளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பெரும் பாலும் இன்சுலின் ஊசியே தேவையில்லை என்பது நீரிழிவு நோய் நிபுணர்களின் கருத்து.

ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் தொடர்ந்து நடைப் பயிற்சியை மேற்கொண் டால் முதுகுவலியே வராது என்பதை உறுதியாகக் கூறு வேன் என்கிறார் அமெரிக்க மருத்துவர் ஒருவர். நடக்க நடக்க



'நடக்க நடக்க இதயத்தின் தசைகள் வலு வடைகின்றன. இதனால் உடல் உறுப்பு களுக்குக் கிடைக்கும் இரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகிறது. உடல் செல்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் கிடைக்க உடல் கழிவுகள் முழு மையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தம் வெகுவாக சுத்தம் அடைய, அநாவசியமாக கொழுப்பு சேர்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது', என்று இதய நோய் நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

நடக்க நடக்க உடல் தசைகள் இறுக்கமாகின்றன. தசை நார்கள் வலிமை பெறுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் இரத்தத்தில் அதிகமாக உள்ள சர்க்கரை உபயோகப்படுவதால் நீரிழிவு நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும். முறையாக நடைப்பயிற்சியை

முதுகுத் தசைகள் வலுப் பெறுவதால் முதுகெலும்பு உறுதியடைகிறது. இத னால் முதுகு வலி என்பதே இல்லாமல் போய்விடு



குருமாவுக்குத் தேங்காய் அரைக்கும் பொழுது ஒரு முந்திரி பருப்பும் சேர்த்து அரைக்கும்படி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அதே போல் தேங்காய் சட்னி அரைக்கும் பொழுது அத்துடன் 2 முந்திரிப் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்கள். சட்னி சுவையோ சுவை தான்.

– ஆர். பாலா

கிறது. இதுபோலவே, நடைப்பயிற்சியினால் முழங்கால் மூட்டிலிருக்கும் திசுப் பொருளும், மூட்டைச் சுற்றியிருக்கும் தசைப் பொருளும் வலுவடைவதால் முழங்கால், மூட்டு வலியும் வராது. எலும்பின் அடர்த்தி, நடைப் பயிற்சியினால் அதிகமாவதால் முதுமையில் ஏற்படும் ஆஸ்டியோஃபோரசிஸும் (Osteoporosis) தவிர்க்கப்படுகிறது என்பது எலும்பு நோய் மருத்துவர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

இது மட்டுமா! மனத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களும், தாழ்மை உணர்ச்சி உள்ளவர்களும் கூட நடைப் பயிற்சியின் மூலம் மனத் தளர்ச்சி நீங்கி மனமகிழ்வும், புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கப் பெறுகின்றனர் என மருத்துவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

தினமும் மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரம் நடப்பதன் மூலம் தேவையின்றி உடலில் சேர்த்துள்ள கொழுப்பு கரைந்து, உடல் இளைப்பதுடன் இளமையையும் புத்துணர்ச்சியையும் பெற முடியும்.

ஒரே வரியில் சொல்லப் போனால் மெலிந்த உடல், தெளிந்த முகம், நிறைவான மனம், உடல் பலம், ஆன்ம பலம் இவை அனைத்தையும் ஒரு சேரத் தரும் ஒரு பெரும் சக்தியாக நடை விளங்குகிறது.

ஆனால், மெல்லக் கொல்லும் விஷம் போன்ற நுகர்வுக் கலாச்சார காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து (வீழ்ந்து?) வரும் நம்மால் இதைப் பற்றியெல்லாம் நினைப்பதற்குதான் நேரமில்லை. வசதி, வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நம்மையெல்லாம் கட்டிப் போட்டு வைத்திருக்கும் சமையலறைச் சாதனங்கள் பொழுது போக்குப் பொருட்களுடன் காலை விழித்தது முதல் இரவு உறங்கும் வரை போராடவே நேரம் சரியாக இருக்கின்றது. இதில் எங்கு எக்சர்சைஸ், வாக்கிங், ஜாகிங்... எல்லாம்... என்பதுதான் பெரும்பாலோரின் எண்ணமாக இருக்கிறது.

எப்போதுமில்லாத அளவு இன்றைய தலைமுறையினரை அதிகமான அளவில் நோய்கள் தாக்குவதைக் கண்டாலும், வந்த பின் மருந்து மாத்திரைகளின் மூலம் மட்டுமே அதைக் கட்டுப்படுத்த நினைக்கின்றோமே அன்றி, வரும் முன்னர் நம்மைக் காக்கும் முயற்சியில் 95% பேர்கள் ஈடுபடுவதில்லை என்பதே உண்மை. இதெல்லாம் மேல் தட்டு வர்க்கத்தினரின் வாழ்க்கை முறை, சொகுசு வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சம் என்று பல பேர் எளிதாக ஒதுக்கி விடுகின்றோம்.

'காலையிலும் மாலையிலும் வீட்டு வேலைகளுக்குத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கிறது' 'எங்கள் குடியிருப்புப் பகுதியில் சாதாரணமாக நடப்பதற்கே ஒழுங்கான சாலை வசதி இல்லை', 'மன உறுதியுடன் ஆரம்பித்து செய்துதான் வந்தேன். மழைக் காலம் ஆரம்பித்து தொடர முடியவில்லையே' - இவை போன்ற குறைபாடுகள் தான் உங்களது முயற்சிக்குத் தடையாக உள்ளதெனில் அதனை சுலபமாக வெற்றி கொள்ளலாம்.

இதுபோன்ற பிரச்னைகளையெல்லாம் அலசி ஆராய்ந்துதான் நம்நாட்டுப் பெரியவர்கள் எளிய நடைப் பயிற்சி ஒன்றினை நமக்கு உருவாக்கித் தந்துள்ளனர். பல்வேறு அற்புதங்கள் மறைந்தது போல இந்நடைப் பயிற்சியும் மறைந்து, இயற்கை மருத்துவ வல்லுனர்களால் இப்போது மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

எட்டு நடைப் பயிற்சி என்று பெரியவர்களால் அறியப்பட்டு அனுபவிக்கப்பட்டு வந்த இது மிகவும் எளிமையானது. அதே சமயம் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் உடல் நலத்தை மட்டுமின்றி, மனிதனின் உள்ளம்

கல்கி

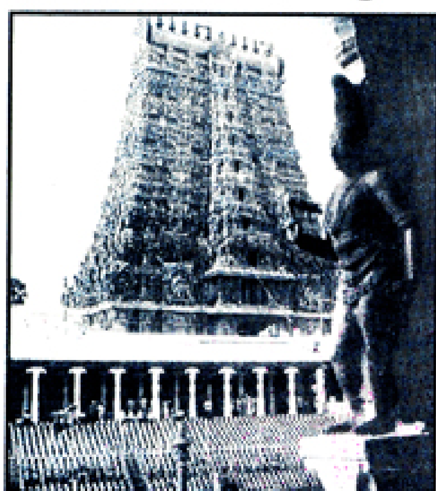
7.11.99
தீபாவளி சிறப்பிதழில்...

முதல் மழைத்துளி



பிரபஞ்சன் எழுதும்

— உருக்கமான
தொடர்கதை ஆரம்பம்



தெய்வ தரிசனம்

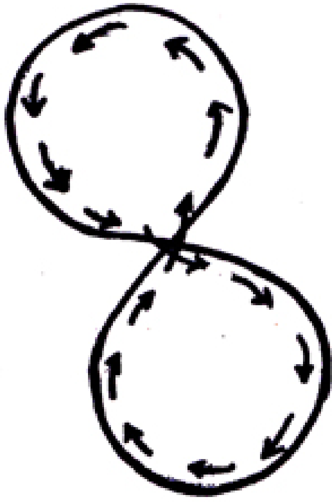
— ஒவ்வொரு வாரமும்
ஒவ்வொரு ஆலயத்துக்கு
அழைத்துச் செல்கிறார் **ஆனந்தி**

கூடவே,

ஆஹா, ஆயுர்வேதம்!

— ஆயுர்வேத மருத்துவம் குறித்து முழுமையாய்த் தெரிவிக்கும், அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உபயோகமான இணைப்புப் புத்தகம்

மற்றும் ஆன்ம நலத்திற்கும் வலுவூட்டக் கூடியது.



படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு 8 போன்ற எண்ணை பத்துக்குப் பத்து அளவுள்ள சமதளப் பரப்பில் வரைந்து கொள்ளவும். வெட்ட வெளியாக அல்லது மொட்டை மாடியாக இருந்தால் நல்லது. காற்றோட்ட முள்ள ஹால் அல்லது அறையாக இருந் தாலும் பரவாயில்லை.

வடக்கு திசையிலிருந்து தெற்கு நோக் கியோ அல்லது தெற்கு திசையிலிருந்து வடக்கு நோக்கியோ எட்டு வடிவில் சீராக நடந்து செல்வதுதான் இப்பயிற்சி. நடக்கும் போது பேசக் கூடாது.

எந்த உடற்பயிற்சியையும் அதிகாலை அல்லது மாலை வேளையில் செய்வது சிறந் தது என்கிற பொதுவான கருத்து இதற்கும் பொருந்தும். இருந்தாலும் நமக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்ற எந்த நேரத்திலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து பலன்பெற முடியும் என்பது இதன் தனிச் சிறப்பாகும். இருந் தாலும் சாப்பிட்ட உடனேயே இப்பயிற் சியை செய்யக்கூடாது. அதே போல மாத விலக்கின் போது பெண்கள் இப்பயிற்சியைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மற்றபடி இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள எந்தக் கட்டுப்பாடும் இல்லை.

மற்ற எந்த உடற்பயிற்சியையும் செய்யும் முன்னதாக இதனைச் செய்வது நல்லது. ஜாகிங் செல்பவர்கள் கூட அதற்கு முன்ன தாக இதனைச் செய்வது நல்லது.

இப்பயிற்சியை 15 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் வரை என் பது குறைந்தபட்ச நேரம்தான். 30 நிமிடங்கள் வரை செய்தால் பலன் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும்.

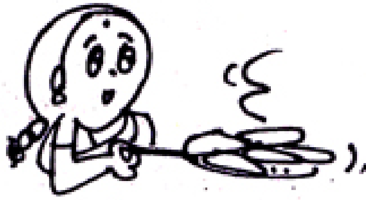
உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான பிராண சக்தியை அளிக்கும் ஆக்ஸிஜனை மிகுந்த அளவில் பெற்று, அதன் மூலம் உடல், உள்ள இயக்கங்களை சீராக வைத் திருக்கச் செய்வதுதான் இந்த எட்டு நடைப் பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம். பயிற் சியை ஆரம்பித்த 15வது நிமிட அளவில் இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மூச்சுக் காற்று உள் சென்று வருவதை உணரலாம். இடைவெளி விடாது தினமும் பயிற்சியைச் செய்து வரும் அனைவரும் பதினைந்து நாட் களுக்குள்ளாகவே இந்த அனுபவத்தைப் பெற முடியும். உடலின் தன்மையைப் பொறுத்து ஒரு சிலருக்கு சில நாட்கள் கூடுத லாகலாம். இரு நாசித் துவாரங்களின் வழி யாகவும் மூச்சுக் காற்று சென்று வருவ தென்பது ஆற்றல்கள் செயல்படத் துவங்கி விட்டதற்கான அறிகுறியாகும். இதனால் தான் பதினைந்து நிமிடங்களுடன் பயிற்



மாங்கொட்டையைத் தூக்கி எறிந்து விடாதீர்கள். கொட்டையை உடைத்து அதன் பருப்பை எடுத்து நன்றாகக் காயவையுங்கள். காய்ந்த பருப்பைத் தூளாகச் செய்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலநோய், இரத்த பேதி முதலியவை உடனே நிற்கும்.

- சி. கௌரி





மிக்ஸியில் அரிசி உப்புமாவுக்கு உடைத்தபின் சல்லடையில் சலித்த நைஸ் மாவை, மோர்க்களி கிளறும் போதும் பஜ்ஜிமாவிற்கும் சேர்த்துக் கொண்டால், சிரக வாசனையுடன் ருசியாக இருக்கும்.

— லட்சுமி சுந்தரம்

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

சியை நிறுத்திக் கொள்ளாமல் மேலும் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு அதனை நீட்டிக்கச் சொல்லி ஆலோசனை தரப்படுகிறது.

இவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும் நடைப் பயிற்சியினால் வழக்கமான சுவாசத்தினால் பெறுவதைவிட கூடுதலாக ஐந்து கிலோ ஆக்ஸிஜனை உடல் பெறுகிறது. இதனால் மார்புச் சளி ஏற்பட்டிருந்தால் முழுமையாக அது நீக்கப்படுகிறது. நடந்து கொண்டிருக்கும்போது தொண்டை வழியாக சளி வெளியேற்றப்படுவதை நன்றாக உணர முடியும். வெளியேறும் இச்சளியை உடனடியாக துப்பிவிடுதல் நலம்.

குளிர்ச்சியினால் ஏற்படும் மூக்கடைப்பு, தலைவலி போன்றவையும் உடனடியாக சரியாவதை உணரலாம். உடனடியாக என்றால் இப்பயிற்சியை ஆரம்பித்த அன்றே என்று பொருள் கொள்ள வேண்டாம். இப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன்னரே இத்தொல்லைகள் இருந்தால் சரியாக சில நாட்கள் ஆகலாம். இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வருகையில் மூக்கடைப்பு, சளி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டால், பயிற்சியைச் செய்யும்போது அல்லது செய்து முடித்தபின் சரியாகிவிடும். எமது அனுபவத்தில் பயிற்சியை ஆரம்பித்த ஒரு சில வாரங்களுக்குப் பின்னர் சளியால் மூக்கடைப்பு என்பதே இப்போதெல்லாம் அறவே இல்லை. இன்ஹேலர் போன்ற சாதனங்கள் எதையும் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.

எட்டு வடிவில் சுற்றிச் சுற்றி வருவதால் கண்களுக்கும் நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. இதனால் கண்பார்வை தெளிவடைவதுடன் காது கேட்கும் திறனும் அதிகரிக்கின்றது. சீரான நடையின் மூலம் இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கிறது. பாதவலி, மூட்டுவலி போன்ற தொல்லைகள் இருந்தாலும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும்போதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி செய்ய வேண்டும் என்கிற கருத்தை அனைவரும் வலியுறுத்துவர். இந்த எட்டு நடைப் பயிற்சியில், 8 வடிவில் நடக்க முற்படும் போது தானாகவே நமது கவனம் முழுவதும் செயலிலேயே குவிகிறது. இதனால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியாகவும் இது அமைகிறது. மன அமைதி கிட்டுகிறது. நினைவாற்றலைப் பெருக்க வழிவகுக்கும் இது மாணவர்களுக்கு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

வயதானவர்களும் நடக்க இயலாதவர்களும் இப்பயிற்சியை எப்படிச் செய்ய முடியுமென யோசிக்கத் தேவையில்லை. சக்கர வண்டியில் அமர்ந்தவாறே எட்டு வடிவில் சுற்றி வந்து அவர்களாலும் இப்பயிற்சியின் பலனைப் பெற முடியும் என்பது இதன் சிறப்பாகும். பாதவலி, மூட்டுவலி நிவாரணம் தவிர மற்ற அனைத்துப் பலன்களும் அவர்களுக்கும் கிட்டும்.

அனைத்து மக்களும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, மனித வளம் மேம்படும்; மனிதர்களிடையே நல்லிணக்கம் ஏற்படும்; சமுதாயத்தில் அமைதி நிலவும். ஒரே வரியில் கூறினால், ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்திற்கே நல்லது என்று இயற்கை மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது.

இனியும் என்ன! நேரமில்லை, செய்வதற்குக் கடினமாக இருக்கிறது, மழையால் தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை, வீடு உள்ள ஏரியா வசதிப்படவில்லை என்ற எந்த சாக்குப் போக்கும் சொல்லாமல் உடல், உள்ளம், ஆன்மா மூன்றிற்கும் நலமும் பலமும் தரும் காசு, பணம் செலவில்லாத இந்த எட்டு நடைப் பயிற்சியை நாள்தோறும் செய்து நலமோடு வாழலாமே!

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

ஆத்ரேயா ™ AG

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள், பெட்டிகோட்ஸ், – நைட்டிஸ்





உங்கள் தோற்றத்தில் ஓர் அழகான மாற்றம் உடனடியாக!!

சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் பெற்று நலமாய் வாழ எங்களுடைய இதயபூர்வமான தீபாவளி நல்வாழ்த்துகள்.

ஆத்ரேயா கார்மென்ட்ஸ்



PERFECT FITTING – BEST QUALITY

ATHREYA GARMENTS

1. Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road),
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
Phone: 822 6586 Fax No. 560076. Tlx: 041-6753 RAJA IN
E.Mail: INTERNET: Prasanna@md2.vsnl.net.in

http/www.iypol.com/athreya

CHARY'S

புக் ஷெல்ஃப்

பெண்டுலம் சக்தியையும் பிரமிடு சக்தியையும் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்தும் முறைகள்

பெண்டுலம் சக்தியினையும், பிரமிடு ரகசியங்களையும் விரிவாக விவரித்து அவற்றைப் பயன்படுத்தி நம் வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கு எப்படித் தீர்வு காண்பது என்பது பற்றி விளக்குகிறது இந்நூல். ஆசிரியர்கள் பி.சி. கணேசன், எஸ். ராஜலக்ஷ்மி.

பக் - 152

விலை ரூ. 27.00



அழகுபடுத்தும் ப்யூட்டி பார்லர் ஒப்பனை முறைகள்

பெண்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே தங்கள் அழகைப் பராமரிக்கவும், எளிய அழகு சாதனங்களைத் தயாரித்துக் கொள்ளவும் கைகொடுக்கும் இந்நூல். ஆசிரியர் மோனிகா எஸ்தர்.

பக் - 176 விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

அறிவு புகட்டும் அயல்நாட்டுக் கதைகள்

சிறு குழந்தைகளுக்கு அறிவு புகட்டும் சின்னஞ்சிறு கதைகளின் தொகுப்பு எளிய நடையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் செல்வமுத்து.

பக் - 160 விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ செல்வநிலையம், த.பெ. எண். 5571, 107/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14).

தும்பிக்கையான்

விநாயகப் பெருமானின் எண்ணிலடங்கா நாமங்கள் அவற்றின் சிறப்பம்சங்கள் மற்றும் பழமொழிகள் என்று 'தும்பிக்கையான்' பற்றி அனைத்து விவரங்களையும் கொடுத்துள்ளார் ஆசிரியர் க. சித்ரா.

பக் - 65 விலை ரூ. 35.00

(கமலாசித்ரா பதிப்பகம், 102, எஸ்.எஸ்.புரம், 'ஏ' ப்ளாக், பிர்க்னின் ரோடு, ஓட்டேரி, சென்னை - 600 012).

அம்மா

சிறுகதைத் தொகுப்பு. வாழ்வின் அடிமட்டத்தில் இருப்போரின் அவலங்களை படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது ஒவ்வொரு கதையும். ஆசிரியர் அரிமதி இளம்பரிதி.

பக் - 120 விலை ரூ. 25.00

(வெளியீடு - விசாலாட்சி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

பண்டிகைகளும் பலன்களும்

பண்டிகைகளின் காரணகாரியங்களை அறியாமலே அவற்றை கொண்டாடுகிறோம் நம்மில் பலர். ஒவ்வொரு பண்டிகையின் மகிமைகள், அவற்றைச் செய்யும் முறைகள் ஸ்தோத்திரங்கள் என்று எல்லாரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் அழகாக எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக் - 104 விலை ரூ. 20.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்ரபாதம் மற்றும் கோவிந்த நாமாவளி

எளிய தமிழ் விளக்க உரையுடன் தந்திருப்பவர் கவிஞர் சக்திதாசன்.

பக் - 48 விலை ரூ. 5.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

எண்ணிப் பார்ப்போமே

குழந்தை மற்றும் பெற்றோருக்கிடையே உண்டாகும் பிரச்னைகளைப் படம் பிடித்துக்காட்டி அவற்றிற்கு ஒரு தீர்வை கூறியுள்ளார் ஆசிரியர் ஜி.எஸ். சுப்பிரமணியன். பல்வேறு பத்திரிகைகளில் இளைய தலைமுறையினருக்காக எழுதிய இவரது கட்டுரைகளின் தொகுப்பு

இந்நூல்.
பக் – 112 விலை ரூ. 20.00

சரஸ்வதி கடாக்ஷம்

கல்விக்கும், பல கலைகளுக்கும் அரசியான ஸ்ரீ சரஸ்வதி தேவியின் மகிமைகள், அற்புதங்கள் அழகாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்.
பக் – 112 விலை ரூ. 20.00
(இரண்டும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

உடலும் உள்ளமும் நலம்பெற 'யோகா'

பல்வேறு ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், காயத்ரி மந்திரம், ஆழ்நிலைத் தியானம் போன்றவற்றைச் செய்யும் முறைகளும் அவற்றின் நன்மைகளையும் தெளிவாக, விளக்கப் படங்களுடன் கூறுகிறார் ஆசிரியர் ஆர். கிருஷ்ணன்.
பக் – 65 விலை ரூ. 20.00
(ஆர். கிருஷ்ணன், 6, 5வது மெயின் ரோடு, நியூ காலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை 600 044.)

குடும்ப வாழ்க்கை இனிக்க

இல்லற வாழ்வு சிறக்க நாம் பின்பற்ற வேண்டியவைகளை அழகாக எடுத்துரைக்கிறார் ஆசிரியர் எஸ். லீலா. கணவன், மனைவி அனைவரும் படிக்க வேண்டிய புத்தகம்.
பக் – 104 விலை ரூ. 20.00
(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்தோத்ர ரத்னாவளி

நித்ய பூஜைக்குத் தேவையான அனைத்து ஸ்தோத்திரப் பாடல்களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் வைரம் ராஜகோபால்.
பக் – 180 விலை ரூ. 45.00
(குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் – 611 001.)

வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீடுகட்டுவது எப்படி?

விளக்குகிறார் ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்திய நாராயணா.
பக் – 144 விலை ரூ. 25.00
(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.)

ஆனந்த பைரவி

இந்நூலில் எழுதப்பட்டுள்ள இரண்டு கதைகளும் பெண்ணின் இயல்பான மென்மையையும், அசைக்க முடியாத உறுதிப்பாட்டையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஆசிரியர் லீலா கிருஷ்ணன்.
பக் – 188 விலை ரூ. 35.00
(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராயநகர், சென்னை – 17.)

மல்டி மீடியா கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

மல்டிமீடியா என்றால் என்ன? அவற்றின் பயன்கள், பயன்படுத்தும் முறைகளை கற்றுக் கொடுக்கிறார் ஆசிரியர் க. அபிராமி.
பக் – 112 விலை ரூ. 75.00
(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், 15, மாசிலாமணித் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

ஆழ்வார்கள் அருளமுதம்

ஆழ்வார்கள் அருளிய 'நாலாயிர திவ்யப் பிரபந்தப்' பாடல்களின் தொகுப்பு. அழகிய எளிய தமிழ் விளக்கங்களுடன் சொல்லப்பட்டுள்ளது.
பக் – 256 விலை ரூ. 50.00
(சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

அம்மனின் அருள்மழை

சுரேஷ் ராஜாவின் இசையில் மலேசியா வாசுதேவன், ஹரிணி போன்றவர்கள் பாடியுள்ள அம்மன் பாடல்கள் அனைத்தும் கேட்பதற்கு இனிமையாக இருக்கின்றது. பாடல்களை இயற்றியவர்கள் சுரேஷ்ராஜா மற்றும் புனிதன். இது ஒரு ஸ்ரீ ராகம் ஆடியோ வெளியீடு.
விலை ரூ. 36.00



முழுப் பாசிப் பயறை அரைமணி ஊறவைத்து, அரை வேக்காடு வேக வைத்து எடுத்து எண்ணெயில் பொரிக்கவும். உப்பு மிளகாய்ப் பொடி தூவி சாப்பிட கரகரப்பாக இருக்கும்.

– பா. நளினா தேவி





ஒரு மருத்துவரின் டைரி



• டாக்டர் கண்ணன்

சந்தோஷமான தீபாவளி

பண்டிகைளிலேயே மிகப் பெரிய அளவில் கொண்டாடப்படும் தீபாவளி. அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி. உற்சாகம் போன்றவற்றை உண்டாக்கும். தீபாவளி பண்டிகை வருவது கண்டு சந்தோஷப்படாதவர்கள் யார் இருக்கின்றனர் எனக் கூறுபவர்களும் உண்டு. இருப்பினும் சில பெரியவர்களும், குழந்தைகளும் தீபாவளி பண்டிகையினால் சில சமயம் கஷ்டப்படுகின்றனர். அவர்களைச் சார்ந்த பெரியவர்கள் இதனால் தீபாவளிப் பண்டிகை வருவது கண்டு சந்தோஷப்படுவதில்லை.

ஏன் இவ்வாறு ஏற்படுகிறது? அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் உற்சாகத்துடன் தீபாவளிப் பண்டிகையைக் கொண்டாட முடியாதா? நிச்சயமாக நூறு சதவீதம் அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடலாம். அதற்காக சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற் கொண்டால் போதும்.

பெரும்பாலான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பற்றி அனைவருக்கும் தெரியும். இருப்பினும் அவர்களின் அலட்சியம், அஜாக்ரதை, சோம்பேறித்தனத்தினாலும் அவர்கள் சில சமயம் சந்தோஷத்தை அதற்கு விலையாகக் கொடுத்து பின்னர் வருத்தப்படுகின்றனர்.

மருத்துவர் என்ற வகையில் ஒவ்வொரு வருடமும் தீபாவளி சமயத்தில் ஏற்படக் கூடிய அசம்பாவிதங்களை நேரில் கண்டு வருகிறேன்.

இந்த அசம்பாவிதங்கள் நூற்றுக்கு நூறு சதவீதம் தவிர்க்கக் கூடியவை என்பதுதான் சோகமான உண்மையாகும். இங்கு சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பற்றியும் ஆஸ்துமா, சர்க்கரை வியாதி, அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோயுள்ளவர்கள் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பற்றியும் தீபாவளி மருந்து போன்ற ஒரு சில மூலிகை சிகிச்சை பற்றியும் பார்க்கலாம்.

பட்டாசும் சிறுவர்களும்

பெரும்பாலான தீபாவளிப் பட்டாசுகள் சிறுவர்களால் வெடிக்கப்படுகின்றன. அதே போல் பெரும்பாலான, பட்டாசினால் ஏற்படக் கூடிய தீ விபத்துகளில் பாதிக்கப்படுவதும் சிறுவர்களே. எனவே பெற்றோர்கள் இயன்ற வரையில் சிறுவர்கள் பட்டாசு வெடிக்கும் போது அவர்கள் அருகிலிருந்து கவனிப்பது நல்லது.

பட்டாசுகளை வெடிப்பதற்கென்றே தடித்த நீளமான ஊதுபத்தி விற்கப்படும். அந்த ஊதுவத்திதான் மிகச் சிறந்தது. இதன் மூலம் பட்டாசுகளை சிறிது தொலைவிலிருந்தே கொளுத்தலாம். இதனால் பட்டாசு உடனே திடீரென வெடித்தாலும் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படாது. ஆனால் சில பெற்றோர்கள் ரூ. 500/-, ரூ. 1000/- என பட்டாசு வாங்கிக் கொடுத்தாலும் போதுமான அளவு பெரிய ஊதுவத்திகளை வாங்கிக் கொடுப்பதில்லை. அதற்கு பதில் பூஜைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சிறிய ஊதுபத்தியை பயன்படுத்தச் சொல்கின்றனர். இதனால், பட்டாசு திடீரென வெடித்தால் உடலுக்கு (அ) முக்கியமாக முகத்தில் கண் போன்றவை எளிதில் பாதிப்படைகிறது.

விஷ்ணு சக்கரம் என்றொரு பட்டாசு



உண்டு. இது மிகவும் அபாயகரமானது. இது ஒரு கம்பியில் சொருகப்பட்டிருக்கும். இதை சிறுவர்கள் கையில் பிடித்துக் கொளுத்தும் போது அது திசைமாறி சுழன்றால் மேலே நெருப்புகள் படும். இந்த விஷ்ணு சக்கரம் சரியாக செய்யப்படாவிடில் வெடித்து நமக்கு பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியது.

இப்பொழுதெல்லாம் தீபாவளி சமயங்களில் கூரை வேயப்பட்ட பல குடிசைகள் பற்றி எரிகின்றது சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. இதற்கு முக்கிய காரணம் தீபாவளியின் போது விடப்படும் ராக்கெட் போன்ற வானில் பறக்கும் பட்டாசுகளே.

எங்கள் வீட்டில் கூட ஒரு சமயம் இந்த ராக்கெட்டினால் வீடே பற்றி எரியக் கூடிய நிலைமை உண்டானது. இது தவிர முன்பு உள்ளதைவிட இப்பொழுது அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்கள் அதிகம். இந்த ராக்கெட் உயரே சரிவர எழும்பாமல் பக்கவாட்டில் சென்று பல, ப்ளாட்களில் உள்ள வீட்டினுள்ளே கூட சென்று விடுகின்றது.

எனவே இயன்றவரை பெற்றோர்கள் பட்டாசுகள் வாங்கும்போது இந்த விஷ்ணு சக்கரம், ராக்கெட் போன்றவற்றை வாங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் நாமும் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களும் சந்தோஷமாக தீபாவளியைக் கொண்டாடலாம்.

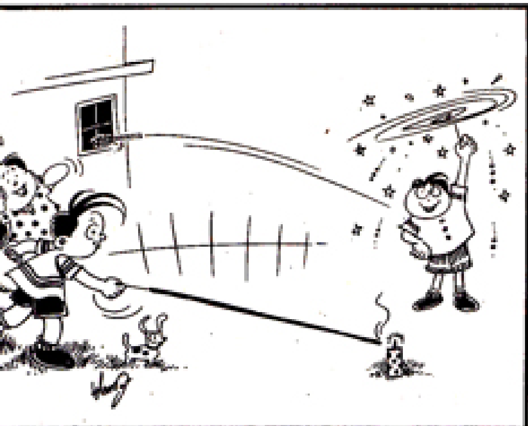
சுறுசுறு வத்தி கொளுத்துவதற்கு மிக ஆனந்தமாக இருக்கும். எரிந்து முடிந்தபின் அந்தக் கம்பி மிகுந்த சூடாக இருக்கும். இது ஆறபல மணி நேரம் கூட ஆகும். எனவே சுறு சுறு வத்தி கொளுத்தும் முன் பழைய சட்டிகள், இரும்பு பக்கெட் (அ) டப்பாக்கள் போன்றவற்றை எடுத்து அதில் பாதியளவு தண்ணீர் விட்டு அதை அருகில் ஒரு மூலையில் வைத்து, சுறுசுறு வத்திகள் எரிந்த பின் கீழே போடாமல் அந்த இரும்பு பக்கெட்டில் போட்டு வரலாம். பின் காலையில் அதை எடுத்து குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விடலாம். இவ்வாறு



செய்வதால் பலர் கீழே போடப்பட்ட சூடான சுறுசுறு வத்தியினால் காலோ, கையோ பட்டு புண்ணாவதை எளிதில் தவிர்க்கலாம்.

தீபாவளி கோபுரத்தின் வண்ணமயமான ஒளியில் தன்னை மறக்காதவர்கள் யாருமே யில்லை. அப்படி அது சிறியவர், பெரியவர் என அனைவரையும் மெய் மறக்கச் செய்யக் கூடியது. இருப்பினும் சில சமயம் அது சரியாக செய்யப்படாவிடில் கோபுரம் கொளுத்தப் பட்டவுடன் (அ) கொளுத்திய சிறிது நேரத்திற்குள் வெடிக்கும். அப்பொழுது மிக வெப்பமான தீப்பிழம்புகள் நாலா புறமும் தெறித்து பாதிப்பை உண்டாக்கும். எனவே இயன்ற வரையில் மிகச் சிறிய குழந்தைகளை விட்டு கோபுரத்தை கொளுத்தச் செய்யக் கூடாது.

அதேபோல் கோபுரத்தை கொளுத்த நாடா, டார்ச், சுறுசுறுவத்தி போன்ற நீளமாக உள்ள எரியும் பொருள்களைக் கொண்டு கொளுத்த வேண்டும். மத்தாப்பு, தீப்பெட்டி போன்றவைகளின் மூலம் கொளுத்தக் கூடாது. இதனால் கோபுரம் கொளுத்தும் போதே வெடித்தாலும் கொளுத்துபவர்களுக்கு தீக்காயம் ஏற்படாது. சில சமயம் இவ்வாறு கோபுரத்தை கிட்ட குனிந்து கொளுத்தும் போது அது வெடித்து கண், முகம் போன்றவை பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்ததுண்டு.



வெடிகள் –

வெடிவகைகளில் அணுகுண்டு (Atom Bomb) போன்ற மிக அதிக சத்தத்துடன் வெடிக்கக் கூடிய வெடி வகைகளை சிறுவர்களுக்கு வாங்கி கொடுக்கக் கூடாது. இதனால் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அது மிகக் கடுமையானதாக இருக்கும்.

சில சிறுவர்களுக்கு வெடியை கையில் பிடித்துக் கொளுத்தி அது வெடிக்கும் முன் தூக்கி எறிவதில்தான் சந்தோஷம். அப்படி செய்யும்போது தான் ஒரு பெரிய ஹீரோ போல எண்ணுவதுண்டு. ஆனால் பலசமயம்

இப்படி வெடிக்கும் போது வெடிப்பவருக்கோ (அ) அருகில் சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பவர்களுக்கோ கட்டாயம் தீக்காயம் ஏற்படும். கையில் வெடி வெடித்து அதனால் காயம் பட்டவர்கள் ஏறக்குறைய ஒரு தெருவுக்குக் குறைந்தது ஒருவராவது இருப்பர். இவ்வாறு கையில் பிடித்து வெடிக்கக் கூடாது என்று பெரியவர்கள் சிறுவர்களுக்கு தக்கபடி சொல்லி புரிய வைக்க வேண்டும்.

சில சமயம் சிறுவர்கள் தங்கள் வீட்டின் மதில் சுவரின் மேல் வெடியை வைத்துவிட்டு (அ) நடுத் தெருவில் வைத்துவிட்டு வீட்டிற்குள் சென்று ஒளிந்து கொள்வர். வெடி வெடிக்கும் சமயம் வெடி அங்கு இருப்பதை அறியாதவர்கள் தெருவில் சென்று கொண்டிருப்பர். அப்பொழுது வெடி வெடித்து பலத்த காயம் அவருக்கு ஏற்படும். ஒருமுறை அதிக சக்தியுள்ள ஒரு அணுகுண்டு ஒரு மதில் சுவரின் மேல் வைக்கப்பட்டு கொளுத்தப்பட்டிருந்தது. அது பற்றி அறியாத ஒரு வயதான பெண்மணி அதன் அருகில் சென்றபோது அந்த வெடி அவர்களின் காது அருகே வெடித்து விட்டது. இதனால் அந்தப் பெண்மணிக்கு ஒரு பக்க காது செவிடாகி விட்டது.

சில சிறுவர்கள் கொட்டாங்குச்சி, சிறிய டப்பாக்கள் போன்றவற்றை வெடியின் மீது வைத்து பின் வெடியை வெடிக்கச் செய்கின்றனர். வெடி வெடிக்கும் போது அந்த மேலே உள்ள பொருள் வேகமாக தூக்கி எறியப்படுகிறது. இதுவும் பல சமயம் காயத்தை உண்டாக்கும்.

மாலை வேளைகளில் பல சிறுவர்கள் ஒரே சமயத்தில் பல இடங்களில் வெடியை கொளுத்திவிட்டு வேறு பக்கமாக ஓடுவர். ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக இவர்கள் ஓடும் பகுதியில் ஒருவனுக்குத் தெரியாமல் வேறு ஒருவன் வெடியை பற்றவைத்து இருப்பான். அந்த வெடி வெடித்து அவனுக்கு பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

ஆரணி வ.உ.சி. தெருவில் ஒரு கடையில் என்னைக் கவர்ந்த புதுமையான விளம்பரம் –

"கன்னித்தீவு கதை முடியும் வரையில் கடன் கிடையாது!"

தகவல் : முள்ளிப்பட்டு
கண. சிவகுமார்



சில சிறுவர்களுக்கு எவ்வளவு ரூபாய்க்கு பட்டாசுகள் வாங்கிக் கொடுத்தாலும், தெருவில் வெடிக்காத பட்டாசுகளை எடுத்து அதை வெடிக்க முயற்சி செய்வர். அப்பொழுது அது வரை வெடிக்காத அந்த வெடி திடீரென வெடித்து அவர்களின் கையை புண்ணாக்கும்.

சில சமயம் சிறுவர்கள் இந்த வெடிக்காத பட்டாசுகளை சேகரித்து அவற்றைப் பிரித்து ஒரு பேப்பரில் கொட்டி பின் அதை எரிப்பர். ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு வகை செயல்களும் மிக மிக ஆபத்தானவை. ஒவ்வொரு தீபாவளியின் போதும் மேற்கூறிய இரண்டு செயல்களால் கையைப் புண்ணாக்கிக் கொண்டு 2 (அ) 3 பேராவது எங்களிடம் வருகின்றனர்.

பட்டாசும் பெண்களும் –

பெண்களும் விரும்பி பட்டாசு வெடித்து மகிழ்கின்றனர். பெண்கள் பட்டாசு வெடிக்கும் போது சில்க் துணிகளை அணியாமல் காட்டன் போன்ற துணிகளை அணிவது நல்லது. இதனால் தீ துணிகளில் எளிதில் பற்றாது. அப்படி தீ பிடித்தாலும் எளிதில் அணைக்க முடியும்.

மேற்கூறிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ளுவதன் மூலம் நூற்றுக்கு நூறு சதவீதம் அசம்பாவித வெடி விபத்துக்களை முற்றிலுமாக தடுக்க முடியும்.

தீபாவளி பண்டிகை எப்படி பல நோயுற்றவர்களை பாதிக்கிறது?

பட்டாசு புகையும் ஆஸ்துமாவும் –

ஆஸ்துமா உடையவர்களின் முதல் சத்ரு தீபாவளி பட்டாசு புகைதான். தீபாவளி பண்டிகையன்று அதிகாலையிலேயே வெடிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். அப்பொழுது பனி அதிகம். அந்தப் பனியுடன் இந்தப் புகையும் சேர்ந்து ஸ்மாக் (smog) ஏற்படுகிறது. இது கலைய நெடுநேரம் பிடிக்கும். எனவே ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்கள் இந்த ஸ்மாக் கலைந்து வெயில் வந்த பிறகே வீட்டைவிட்டு வெளியே வருவது நல்லது.

பட்சணமும், சர்க்கரை வியாதியும் –

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களின் மனோ வலிமைக்கு மிகப் பெரும் சவாலாக விளங்குவது இந்த கண்ணைக் கவரும் ருசிமிக்க பல வகை பட்சணங்களேயாகும். எவ்வளவு கட்டுப்பாடு உடையவருக்கும் இந்த பட்சணங்களை கண்டவுடன் இதை சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைத் தடுக்க இயலாது. சிலர் மிகுந்த அளவு சாப்பிட்டுவிட்டு பின்னர் இரத்தத்தில்

சர்க்கரை எவரெஸ்ட் அளவுக்கு ஏறி பின் அவர்கள் பல அவதிக்குள்ளாவர்.

எனவே சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தீபாவளியன்று மட்டும் பலவித பட்சணங்களை உண்ணலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு வகையில் மிகக் குறைந்த அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ப தினசரி உணவின் அளவை அன்றும் அதைத் தொடர்ந்த ஒருவாரமும் குறைத்து விட வேண்டும்.

அத்துடன் சர்க்கரைக்காக அவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளை விடாமல் சாப்பிட்டு வரவும். முடிந்தால் அந்த ஒரு வாரம் மட்டுமாவது பச்சை பாகற்காய் சாறு சாப்பிட்டு வரலாம்.

ஊறவைத்த வெந்தயம் சாப்பிடலாம். உணவில் வெங்காயம், பூண்டு, வெள்ளரிக்காய் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தீபாவளி முடிந்து 10 நாளில் ஒருமுறை கட்டாயம் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் இரண்டையும் பரிசோதித்து அதில் எவ்வளவு சர்க்கரை உள்ளது என அறிய வேண்டும்.

தீபாவளியும், அதிக இரத்த அழுத்தமும் –

அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் எண்ணெய் கலந்த பட்சணங்களை குறைவாய் சாப்பிடுவது நல்லது. அவசியப்பட்டாலொழிய அவர்கள் வெளியே போவதைக் குறைப்பது நல்லது. ஏனெனில் தெருவில் நடந்து செல்லும் போது அவர்கள் அறியாமல் பட்டாசுகள் அவர்கள் அருகில் திடீரென வெடித்து விட்டால் அவர்களுக்குக் காயம் படா விட்டாலும் திடீரென ஏற்படும் அந்த அதிர்ச்சியில் அவர்களின் இருதய துடிப்பும் இரத்த அழுத்தமும் மேலும் அதிகரிக்கலாம்.

அஜீரணமும், தீபாவளி மருந்தும் –

தீபாவளி சமயத்தில் அனைவரையும் கவரக் கூடிய பட்சணங்களை அதிக அளவிலும் (அ) வெறும் வயிற்றிலும் (அ) உணவுக்குப் பதிலாகவும் பலர் சாப்பிடுவதால் அஜீரணம் உண்டாகிறது. அதிக எண்ணெய் மற்றும் இனிப்புப் பொருட்கள் எளிதில் ஜீரணமாகாமல் வயிறு உப்பசம், வாயு, புளியேப்பம், சில சமயம் வாந்தி, பேதி போன்றவை கூட ஏற்படும். இதற்காகவே அக்காலத்தில் தீபாவளி மருந்து செய்து பயன்படுத்தி வந்தனர்.

தீபாவளி மருந்தில், சதபுஷ்டி, சுக்கு, தனியா, மிளகு, வாய்விளங்கம், கருஞ்சீரகம், திப்பிலி, சிறுநாகப்பூ, இலவங்கம், ஏலம், இலவங்கப் பட்டை இவை கலந்துள்ளது. இதைச் சாப்பிடுவதால் அஜீரணம் நீங்கும்.



ஜாங்கிரி செய்த பிறகு, அதன் மீது வண்ண தேங்காய்ப்பூ துருவலை தூவி, பிறகு கொடுத்தால் வித்யாசமான சுவையும், பார்க்க அழகாகவும் இருக்குமே!

– போரூர் ஆர். சீதா

இதைச் செய்ய முடியாதவர்கள் (அ) செய்யத் தெரியாதவர்கள் 'இம்காப்'சின் சௌபாக்கிய சுண்டி லேகியம் வாங்கி சாப்பிடலாம். இதில் தேன், நெய் கலந்திருக்கும். இந்த இரண்டையும் விரும்பாதவர்கள் அஷ்ட சூரணம் என்றொரு மருந்து உள்ளது. இதை வாங்கி ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மூன்று வேளை வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

முதலுதவி –

யாருக்கு தீக் காயம் ஏற்பட்டாலும் உடனே அப்பகுதியில் குளிர்ந்த நீர் விட்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். பின் சுத்தமான வெள்ளைத் துணி கொண்டு துடைத்து விட்டு ஈரம் போக ஆற விட வேண்டும். இரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் வெள்ளைத் துணியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து காயத்தின் மீது சுற்றிக் கட்ட வேண்டும். பின் எவ்வளவு சீக்கிரமாக மருத்துவரிடம் செல்ல முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாக சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

சிலர் தீக் காயங்களில் காப்பிப் பொடி, சர்க்கரை, கிரீஸ், சுண்ணாம்பு, துணிசுட்ட சாம்பல் போன்றவற்றை வைத்துக் கட்டுகின்றனர். இது மிகவும் தவறு. சில சமயம் இதனால் புண்ணில் கிருமிகள் உட்புகுந்து பல பாதிப்பை உண்டாக்கும். டிட்டானஸ் (Tetanus) என்னும் இரணஜன்னி நோய் கூட வரலாம். இந்நோய் வந்தால் அதற்கு மருந்தே இல்லை. ஆனால் இந்நோய் வராமல் இருக்க தீப்புண் (அ) அடிப்பட்ட காயம் ஏற்பட்டவுடன் 24 மணி நேரத்திற்குள் டிடி. (T.T. Injection) ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

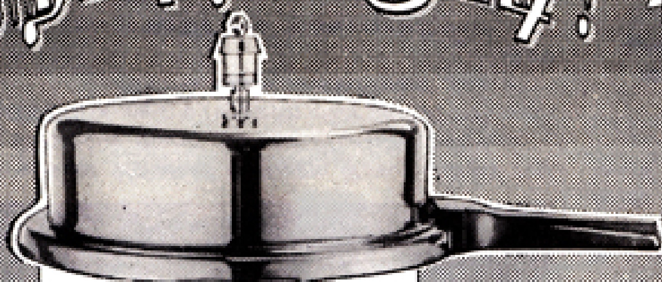
மேற்கூறிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் அனைவரும் சந்தோஷமாக தீபாவளிப் பண்டிகையை கொண்டாடலாம்.

அனைவருக்கும் என் தீபாவளி நல்வாழ்த்துகள்.

— டாக்டர் எஸ். கண்ணன்

சிறப்பு தள்ளுபடி !





ஒவ்வொரு ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர் மற்றும்
ஒரு டீப் பிரஷர் பேன்
(மேல் மூடி அதிக கொள்ளளவுடன்)
வாங்கி ரூ.554/– வரை
மிச்சப்படுத்துங்கள்.

(5, 6, 7.5, 10 & 12
லிட்டர்களுக்கு மட்டுமே)

முந்துங்கள்! இச்சலுகை
ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே

ரூ. **554/-** வரை
சேமியுங்கள்



10
வருட
உத்தரவாதம்



ஆனந்தா

பிரஷர் குக்கர்

கூந்தல் பாதுகாப்புப் பற்றிக் கூறுகிறார் மஹா அழகு நிலையம் எனும் பெயரில் சென்னை மயிலையில் ப்யூட்டி பார்லர் வைத்துள்ள மகாலக்ஷ்மி.

நம்முடைய தலை முடி எந்த விதத்தைச் சேர்ந்தது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்கான சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். சாதாரணமாக தலை குளித்த பின்பு தலை முடியை நன்றாகத் துடைத்து விட வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து விரல்களை தலையில் மண்டைப் பகுதியில் அழுத்த வேண்டும். பின் அழுத்திய விரல்களை ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரில் வைத்து அழுத்த வேண்டும். அந்த பேப்பரில் எண்ணெய்ப் பசை இருந்தால் எண்ணெய்ப் பசை கூந்தல் என்றும், எண்ணெய்ப் பசை சிறிதே காணப்பட்டால் அது நார்மல் கூந்தல் என்றும், எண்ணெய்ப் பசையே இல்லாமல் காணப்பட்டால் வறண்ட கூந்தல் என்றும் சொல்லலாம்.

Dry hair இருப்பவர்களுக்கு, தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணை, Liquid paraffin ஆகியவற்றைத் தடவி massage செய்யலாம்.

Oily hair இருப்பவர்களுக்கு mineral oil மிகவும் சிறந்தது.

Normal hair இருப்பவர்களுக்குத் தேங்காய் எண்ணெயே போதுமானது.

1. வாரத்திற்கு இருமுறை தலைமுடிக்குத் தகுந்த மாதிரி ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தல் நல்லது.

2. ஈரமான தலைமுடியை ட்ரையர் உபயோகித்து உலர்த்தக் கூடாது.

3. தலைமுடியை நன்கு துடைத்துவிட்டுதான் ட்ரையர் போட லாம்.

4. ஈரத் தலைமுடியை வாரக் கூடாது.

5. முடிந்தவரைக்கும் மரச்சீப்பு உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.

6. தலையில் மசாஜ் செய்யும் போது கழுத்துக்கு மேல் பகுதியில் நன்றாக மசாஜ் செய்தால் தலைமுடி நன்றாக வளரும்.



7. ஈரத்தலையை உலர்த்தும் போது தலையை கவிழ்த்துக் கொண்டு தலைமுடியை உலர்த்துவது நல்லது.

8. தலை முடிக்கு அடிக்கடி

கூந்தலுக்கு 50

Bleaching, colouring, perming (முடி சுருட்டுவது) தவிர்த்தல் நல்லது.

9. ஹேர் டை, ஹேர் கலரிங் ஆகியவை செய்யும் போது தரமான அழகுப் பொருட்களை, தேர்ந்து எடுத்த அழகுக்கலை நிபுணரால் செய்து கொள்வதால் தலைமுடிக்கு எந்த வித பாதிப்பும் இருக்காது.

10. சாதாரணமாகக் கொண்டை போடும் போது செய்யும் Back combing தலைமுடியை பாதிக்கும் என்ற கருத்து உள்ளது. இது தவறானது. Back combing செய்வதையும் அதை 'ரிமூவ்' செய்வதையும் ஒழுங்காகச் செய்தால் தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க முடியும்.

11. தலைமுடிக்கு உபயோகிக்கும் ஹேர்-ஆயில், ஷாம்பூ ஆகியவைகளை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.



12. பாசிப்பயிறு போட்டு தலைமுடியைத் தேய்த்துக் குளிப்பது தலைமுடிக்கு ஒரு ஊட்டசத்து ஆகும்.

13. தலைமுடி நன்றாக வளர்வதற்கு ஊட்டச்சத்து மிகவும் அவசியம்.

14. முடிவளர்வதற்குப் புரதச்சத்து, இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து ஆகியவை மிகவும் அவசியம். புரதச் சத்து பால் மற்றும் பாலைச்சார்ந்த பொருட்களிலும், பருப்பு வகைகள், மாமிசப் பொருட்களிலும் உள்ளது. இரும்புச் சத்து கீரை வகைகளில் அதிகம் இருக்கிறது. குறிப்பாக பசலைக்கீரை, அரைக்கீரை, புதினா, கருவேப்பிலை, வெள்ளை கரிசாலாங்கண்ணி, முருங்கைக் கீரை ஆகியவற்றில் அதிகம் இருக்கிறது. சுண்ணாம்புச் சத்து பாலைச் சார்ந்த பொருட்களிலும், தானிய வகைகளிலும் குறிப்பாக கேழ்வரகிலும் அதிகம் இருக்கிறது.

15. நாம் வீட்டில் வாரத்திற்கு ஒரு முறை (அ) 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, தயிர் ஆகியவைகளை நன்கு கலந்து பாசிப்பயிறு உடன் சேர்த்துத் தடவி வந்தால் தலைமுடிக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைப்பதுடன் தலைமுடி நன்கு பளபளப்பாக இருக்கும்.

16. தலைமுடியின் நுனி வெடித்துக் காணப்பட்டால் முடியை ட்ரிம் செய்து கொள்வது நல்லது.

17. மிகவும் முக்கியமானது எந்த விதமான கவலைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கக் கூடாது. எதையும் லைட்டாக எடுத்துக் கொள்ளும் திறமை இருக்க வேண்டும். டென்ஷன், அதிக தூக்கமின்மை இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

18. ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து தலைமுடியை அலசுவது நல்லது.

19. அதே மாதிரி டீ டிகாக்ஷனை தண்ணீரில் கலந்து தலைமுடியை மாதம் ஒரு முறை அலசுவது நல்லது.

20. வெயில் காலங்களில் வெளியில் செல்ல நேரிடும் போது குடை எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

21. பிளாஸ்டிக் ரப்பர் பாண்ட், பிளாஸ்டிக் தலை பாண்ட் உபயோகிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

22. ஒருவர் உபயோகித்த சீப்பு, டவல் ஆகியவற்றை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது.

23. தலைமுடியை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சுத்தமாக வைத்து இருக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு பேன், ஈர், பொடுகு ஆகியவை வராமல் தடுக்க முடியும். இதன் காரணமாக தலைமுடி உதிர்வதையும் வீணாவதையும் தடுக்க முடியும்.

24. தலை முடியைச் சுத்தப்படுத்தும் போது மிதமான சுடுதண்ணீர் உபயோகப்படுத்தவும்.

25. வெந்நீர் (அ) சாஃப்ட் வாட்டர் உபயோகப்படுத்துவதால் தலைமுடி மென்மையாக இருக்கும்.

யோசனைகள்

உப்புத் தண்ணீர், ஊற்று நீர் போன்ற கடின நீர் உபயோகப்படுத்துவதால் தலைமுடி பிசு பிசுப்பாக இருக்கும். முடி உதிர்வதும் அதிக மாகிவிடும். முடி வளர்ச்சியையும் தடுத்து விடும். காரணம் உப்புத் தண்ணீரில் கால்ஷியம் மற்றும் மெக்னீஷியம் சல்பேட் மற்றும் கார்பனேட் இருப்பதால் தலைமுடி பாதிக்க ஏதுவாகும். கூடுமானவரை, குடிநீரை தலைக்கு பயன்படுத்துவது சாலச் சிறந்தது ஆகும்.

26. தூங்கும் பொழுது தலைக்கு அதிக உயரத்திற்குத் தலையணை போட்டுக் கொண்டு படுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏன் என்றால் ரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக தலைமுடிக்குச் செல்வதை இது தடுக்கின்றது. இதனால் முடி வளர்வதையும் தடுக்கின்றது.

27. நமது உடம்பினை அதிக உஷ்ணத்திற்குக் கொண்டு செல்லாமல் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதால் தலை முடி உதிர்வதைத் தடுக்க முடியும்.

28. நமது முடி அழகாகவும் பளப்பளப்பாகவும் இருப்பதற்கு அடிக்கடி மருதாணி கண்டிஷனர் செய்து கொள்வது நல்லது. பியூட்டி பார்லர்க்குச் சென்று செய்வதால் நல்ல விதமான பலன் கிடைக்கும்.

29. முழு நெல்லிக்காய் அரைத்து அத்துடன் மருதாணி பவுடர், எலுமிச்சம் பழம், 1 கப் தயிர், டீ டிகாக்ஷன், ஆலிவ் ஆயில் 1 ஸ்பூன், விளக் கெண்ணெய் ½ ஸ்பூன் அனைத்தையும் கலந்து போடுவதுதான் கண்டிஷனர் ஆகும். அதை நாமே செய்துக் கொள்வதைவிட பார்லரில் போய் செய்து கொண்டால் அதன் பலனே தனிதான்.

முதலில் ஹெர்பல் ஆயில் சூடுபடுத்தி பஞ்சு மூலம் Scalp முழுவதும் படும்படி அழுந்தத் தேய்க்க வேண்டும்.

31. பின் Rotary massage, cuppling, pulling, pinching, tapping என்று பல மசாஜ்கள் உள்ளது. இந்த மாதிரி மசாஜ் செய்வதால் அங்குள்ள பலவீனமான முடிகள் எல்லாம் கொட்டி புது முடிகள் வளர ஆரம்பிக்கும்.

பின்பு high frequency தரப்பட வேண்டும். அதிலிருந்து வரும் ஊதா நிற கதிர்கள் Scalp infectionஐ தடுக்கிறது. பொடுகு மற்றும் சொறி சிரங்குகளை வராமல் தடுக்கின்றது.

பின்பு 'வைபரேடர்' மூலம் மசாஜ் கொடுக்கப் பட வேண்டும். இதனால் Scalp - ல் மிகவும் குறைந்த அதிர்வு ஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெற வாய்ப்பு அதிகமாகி முடி நன்கு வளர உதவுகின்றது. தலைமுடியும் பலமடைகிறது.

பின் நீராவி தரப்படுவதால் துளைகள் எல்லாம் திறந்து எண்ணெய் உள்ளே நன்கு செல்ல முடிவதால் குளிர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இதனால் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கின்றது.

பின் மருதாணி கண்டிஷனரை அடுக்கு அடுக்காகப் பிரித்துத் தடவ வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு முதலில் தண்ணீரில் அலசி பின் நல்ல தரமான ஷாம்பூ போட்டு முடியை அலச வேண்டும்.

மருதாணி போடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் –

1. முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

2. முடியின் வேர்கால்கள் வலு உள்ளதாகி முடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.

3. முடி நீண்டு வளர ஆரம்பிக்கும்.

4. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

5. உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

6. டென்ஷன் குறைக்கும். இதனால் மனம் ரிலாக்ஸ் ஆகின்றது. ஆனால் அலர்ஜித் தொந்தரவுகள், ஆஸ்துமா, இழுப்பு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக மருதாணி கண்டிஷனர் செய்து கொள்ளக் கூடாது.

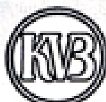
முக அழகிற்கு முக்கியமானது தலைமுடி தானே. அதை பாதுகாக்கும் முறைகள் நம் கையில் இருக்கும் பொழுது பிறகு என்ன கவலை!

ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில் மஞ்சளை குழைத்துக் கொண்டு ஜான்சன் பட்ஸ் அல்லது ஒரு சுத்தமான குச்சியில் பஞ்சை சுற்றிக் கொண்டு – அதில் மஞ்சளை தோய்த்து புதுத் துணிகளில் பொட்டு பொட்டாக வைத்தால் அழகாகவும் இருக்கும். ஈஷிக்கொள்ளாமலும் இருக்கும்!

– எஸ். பட்டம்மா

பாதுகாப்புடன் எட்டி நின்று
பட்டாசு, பூவாணம் கொளுத்தி மகிழுங்கள்!
சிறுகச்சிறுக KVBயில் சேமித்து வாழ்வில் வளம் காணுங்கள்!

தீபாவளி
வாழ்த்துக்கள்!



Since 1916

தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் லிட்.

கரூர் – 639 002

A.D. நவநீதன்
சேர்மன்

Anugrah 2785 / 99 Tam B

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

Visit us at www.kvb.co.in.

Ranjith(UPSL) 85#

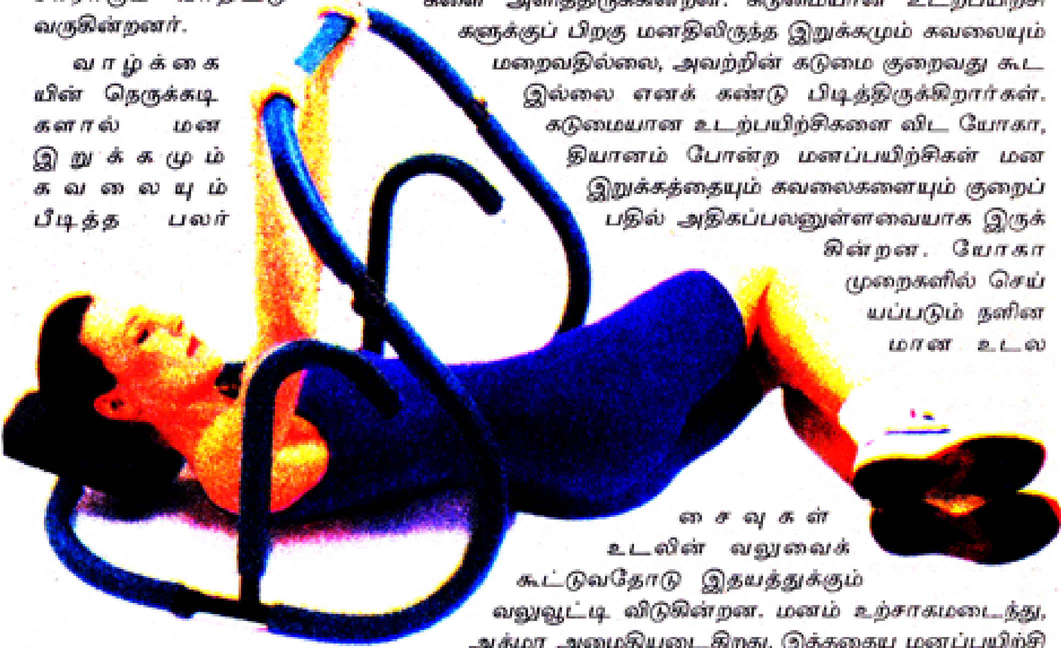

jansons

உடற்பயிற்சியால் கவலைகள் கரையுமா?

அமெரிக்காவில் தற்போது ஒரு பெரிய சர்ச்சை நடந்து வருகிறது. கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் மனதிலிருந்து இறுக்கமும் கவலையும் மறையும் என ஒரு சாராரும் அப்படியில்லை என மற்றொரு சாராரும் வாதிட்டு வருகின்றனர்.

வாழ்க்கையின் நெருக்கடிகளால் மன இறுக்கமும் கவலையும் பிடித்த பலர் உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்கோ விளையாட்டு மைதானங்களுக்கோ சென்று வேர்க்க விறுவிறுக்க உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள்.

உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு தசைகளில் பரவியிருக்கும் களைப்பு உணர்வு, உடலில் அனாவசியமான தசைகள் மறைந்து எடை குறைந்த நிலை, உடற்பயிற்சியில் மனதை ஈடுபடுத்தியதால் ஏற்பட்ட நிம்மதி ஆகியவை ஒரு சந்தோஷமான மனநிலையை ஏற்படுத்தும் எனச் சில நிபுணர்கள் கூறியிருப்பதை நம்பித் தம் உடலை வருத்திக் கொள்கிறார்கள்.



ஆனால் அண்மைக்கால ஆய்வுகள் நேர்மாறான முடிவுகளை அளித்திருக்கின்றன. கடுமையான உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு மனதிலிருந்த இறுக்கமும் கவலையும் மறைவதில்லை, அவற்றின் கடுமை குறைவது கூட இல்லை எனக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை விட யோகா, தியானம் போன்ற மனப்பயிற்சிகள் மன இறுக்கத்தையும் கவலைகளையும் குறைப்பதில் அதிகப்பலனுள்ளவையாக இருக்கின்றன. யோகா முறைகளில் செய்யப்படும் நளினமான உடலசைவுகள் உடலின் வலுவைக் கூட்டுவதோடு இதயத்துக்கும் வலுவூட்டி விடுகின்றன. மனம் உற்சாகமடைந்து, ஆத்மா அமைதியடைகிறது. இத்தகைய மனப்பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுக்கும் நிலையங்களின் எண்ணிக்கை அமெரிக்காவில் பெருகி வருகிறது.

மனப் பயிற்சிகளின் போது உடலில் என்டார்பின்கள் பெருக்கெடுப்பதில்லை. கடுமையான உடற்பயிற்சியினாலேற்படும் போதையும் ஏற்படுவ தில்லை. வியர்ப்பது கூட இல்லை. அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளின் ஆய்வுகள் பெண்களின் மன இறுக்கத்தையும் கவலைகளையும் போக்குவதில் மனப் பயிற்சிகள் பேருதவி செய்கின்றன என்று தெரிவிக்கின்றன. அது மட்டுமின்றி உடற்பயிற்சி செய்பவர்களை விட மனப் பயிற்சி செய்பவர்கள்

அதிக ஆற்றலும், உற்சாகமும், தன்னம்பிக்கையும் உடையவர்களா யிருப்பதாகவும் தெரிய வந்திருக்கிறது.

கிட்டத்தட்ட 16 ஆண்டுகள் ஆய்வு செய்த பிறகு கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் மன இறுக்கத்தையும் கவலைகளையும் குறைப்பதற்கு உதவவில்லை என்று ஆய்வர்கள் முடிவு செய்திருக்கிறார்கள். அவை உடலளவில் மட்டுமே நல்ல பலனை அளிக்கின்றன. உடலின் எடை குறைவதால் சுறுசுறுப்பு மிகும் என்பது உண்மையே. உடற்பயிற்சி செய்யாமலேயே உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலமாக உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும் என்பதால் இதுவும் முக்கியத்துவத்தை இழந்து விடுகிறது.

உடற்பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றை முழுமையாக நிறைவேற்றி முடிக்கும் போது மனத்தில் ஒரு சாதனை படைத்த உணர்வும், திருப்தியும் ஏற்படும். ஆனால் ஒரு நாவலை எழுதி முடிப்பது போன்ற காரியங்களும் அதே மன நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும்.

இவ்வாறு தேகப் பயிற்சியால் உடலில் விசேஷமான நரம்பு ரசாயன அல்லது உயிரியல் விளைவை ஏற்படுத்தி உணர்வுகளையோ, மூளையையோ மேம்படுத்தி மன இறுக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியும் என்பதை நிரூபிக்கும் சான்றுகள் ஏதும் இதுவரை கிட்டவில்லை.

மாறாகப் பல கடுமையான தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த பிறகு மனக்கவலையும் இறுக்கமும் அதிகமாகி விடுவதற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. தன்னைத் தானே தண்டித்துக் கொள்ளும் உபாயமாகக் கூட அவை அமைந்து விடும்.

என்டார்பின் மாயை

நீண்ட காலமாகவே ஆய்வர்கள் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வதால் இதயத் துடிப்பு விதம் அதிகமாகும், மனதில் அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் உண்டாக்குகிற என்டார்பின் என்ற ரசாயனங்கள் பெருக்கெடுத்தோடும், உடலின் வெப்பநிலையை உயர்த்தித் தசைகளையும் நரம்புகளையும் தளரச் செய்யும் என்றெல்லாம் கூறி வந்திருக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சியின் அளவு அதிகமாக அதிகமாக இத்தகைய நல்விளைவுகளின் அளவும் அதிகமாகும் என்றும் கூறி வந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் உண்மை நிலை என்ன? மூளையில் என்டார்பின் அளவு அதிகமானால் சுகமான உணர்வுகள் உண்டாகும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலில் மட்டுமே என்டார்பின் செறிவு அதிகரிக்கிறதேயொழிய மூளையில் அல்ல, ரத்த ஓட்டத்தில் தோன்றும் என்டார்பின்கள் மூளைக்குள் நுழையாமல் தடுக்கப் படுகின்றன. இந்த என்டார்பின்கள் தசைகளின் துன்பத்தை மழுக்க மட்டுமே உதவும். மூளையை உற்சாகப் படுத்தாது.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உடல் வெப்ப நிலை உயர்வதால் மன நிலை மேம்படும் என்ற கருத்தும் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தினசரி கவலைகளிலிருந்தும் பொறுப்புகளிலிருந்தும் கவனத்தைத் திசை மாற்றுவதைத் தவிர கடுமையான உடற்பயிற்சிகளின் பங்கு ஏதுமில்லை. அதை விட அமைதியாக அரை மணி நேரம் தியானம் செய்வது அதிகப் பலனை அளிப்பதுடன் உடல் சோர்வு ஏற்படாமலும் தவிர்க்கிறது. யோகாசனங்களும் சுவாசப் பயிற்சிகளும் மனதை ஒருமைப்படுத்துவதுடன் உடலுக்கும் தேவையான பயிற்சிகளை அளிக்கின்றன.



சேமியா, ரவா அல்லது அரிசி உப்புமா செய்யும்போது இறக்கும் முன் ஒரு கரண்டி தயிரை கலந்து அத்துடன் இரண்டு மூன்று ஸ்பூன் பச்சை தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு இறக்கவும். வாசனை ஊரைத் தூக்கும்.

– சியாமளா

விஸ்கான்சின் பல்கலைக் கழகத்தில் செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் ஒரு மாணவர் குழு 20 நிமிஷங்களுக்கு ட்ரெட்மில் எனப்படும் வேக நடை யந்திரத்தில் நடக்குமாறும் இன்னொரு குழு அமைதியாக ஒரு மந்திரத்தை ஜபித்தவாறு ஆழ்ந்த சுவாசங்களை விட்டுக் கொண்டிருக்குமாறும் செய்யப்பட்டது. மூன்றாவதாக ஒரு மாணவர் குழு ஒலி புகாமல் பாதுகாக்கப்பட்ட ஓர் அறையில் சும்மா உட்கார்ந்திருந்தது.

சோதனை முடிந்த பிறகு மூன்று குழுக்களுமே ஒரே அளவில் மன இறுக்கமும் கவலைகளும் தணிந்திருந்ததாக உணர்ந்தன. இவ்வாறு பல சோதனைகள் நடத்திய பிறகு கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்தாலும் மென்மையான தியானம் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சி செய்தாலும் ஒரே அளவான மன நிம்மதி கிடைக்கிறது எனற முடிவுக்கு ஆய்வர்கள் வந்தார்கள். கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல செய்தி.

பிடித்தமானதைச் செய்தல்

எந்தக் காரியமானாலும் சரி, அது நம் மனதுக்குப் பிடித்தமானதாக இருந்து விட்டால் அந்தக் காரியத்தைச் செய்து முடித்த பிறகு மனத்தில் நிம்மதியும் சந்தோஷமும் உண்டாகும். கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறவர்கள் அப்படியே செய்யலாம். தோட்ட வேலை, மெது நடை போன்ற மென்மையான பயிற்சிகளும் அதே அளவில் நிம்மதியையும் சந்தோஷத்தையும் உண்டாக்கும். வீட்டு வேலைகளில் முழு மனத்துடன் ஈடுபடுகிற பெண்களுக்கு இதே பலன்கள் கிடைக்கும். தன் வீடு பளிச்சென்று இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசையுடன் துடைத்துக் கொண்டும் பெருக்கிக் கொண்டுமிருக்கிற பெண்களுக்கு இது மிகவும் பொருந்தும்.

நடப்பது, ஓடுவது, நீந்துவது போன்று ஒரே மாதிரியான உடலசைவுகளின் மூலம் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் மனக் கவலைகளையும் இறுக்கங்களையும் கணிசமாகக் குறைக்கின்றன என்று கனடா நாட்டு ஆய்வர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். ஒரு விதமான சீரான தாளகதியில் செய்யப்படும் எல்லாச் செயல்களுமே மனதில் அமைதியை உண்டாக்குகின்றன. தியானம் அல்லது சுவாசப் பயிற்சியின் போது ஓர் ஒற்றைச் சொல் மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டிருப்பது நல்ல பலனைத் தரும். அதன் மூலம் வேண்டாத நினைவுகள் மனதில் படையெடுப்பதைத் தடுக்கலாம். பெண்மணிகள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போது ஏதாவது சுலோகத்தை முணு முணுத்துக் கொண்டிருப்பது நல்லது.

கனடாவில் செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் இரண்டு குழுவினர் அரை மணி நேரத்துக்கு அசையாத சைக்கிள்களை மிதித்தார்கள். ஒரு குழுவினர் மனதுக்குள் ஏதோ ஜபித்தவாறு மிதித்தார்கள். இரண்டு குழுவினரும் ஒரே வேகத்தில் சைக்கிள்களை மிதித்த போதிலும் ஜபம் செய்தவர்கள் செலவழித்த ஆக்சிஜன் மிகக் குறைவாக இருந்தது. கடுமையாக உழைத்த போது கூட அவர்களுடைய உடல்கள் இறுக்கமடையவில்லை என இது நிரூபித்தது.

இறுதியாக ஆய்வர்கள் சொல்வது என்னவெனில் கடுமையான உடற்பயிற்சி உங்களுக்குப் பிடித்தமானது என்றால் தாராளமாகச் செய்யுங்கள். ஆனால் பயிற்சி செய்து முடித்ததும் அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து கால் மணி நேரம் தியானமும் ஆழ் நிலை சுவாசப் பயிற்சியும் செய்யுங்கள். மனதிலுள்ள பாரங்களெல்லாம் மறைந்து போகும்.

— கே.என். ராமசந்திரன்



பாயசம் செய்யும்போது சாதாரண பாத்திரத்தில் வைத்தால் அடிபிடிக்க நேரிடுகிறது. இதனை தவிர்க்க பால் குக்கரில் வைத்தால் பொங்காமல், வழியாமல், அடிபிடிக்காமல, நாம் அடிக்கடி கிளறாமல் அருமையாக பாயசம் தயாராகிவிடும்.

— ரேவதி வாசுதேவன்





சாம்பார் தாளிக்கணும், சட்னி தாளிக்கணும். மத்யானத்துக்கு பருப்பு தாளிக்கணும். முட்டைகோஸ் தாளிக்கணும், கத்திரிக்கா தாளிக்கணும், பீன்ஸ்..., காரட்..., பொரியல்... தாளிக்கணும். குழம்பு வகைகளும் தாளிக்கணும். இப்படி எது எடுத்தாலும் தாளிச்சுத்தான் ஆகணும்.

இது தமிழ்நாட்டில வாழுற ஒவ்வொரு குடும்பத்துலயும் தினம் தினம் நடக்கற சமாச்சாரம். இதெல்லாம் தாளிக்கறதுக்கு ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு வாரத்துக்கு 200 கிராம் நல்லெண்ணெய் அவசியம் வேணும்.

இதை மனசில வச்சு இதயம் நல்லெண்ணெய் இப்ப 200 கிராம் பேக்கிங்கில் கொடுக்குறாங்க.

இதயம் நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்கிறதுனால நீங்க அன்போட நேசிக்கற உங்க குடும்பத்தினரோட ஆரோக்கியத்துக்கு

இனி தமிழ்நாட்டில் உள்ள ஒரு கோடி குடும்பத்தினரும்





புதுப்பெண்ணும் பட்சணம் செய்யலாம்!

ஈஸியோ ஈஸி!

கதம்ப கேக்

ஒரு பிடி பாசிப் பருப்பு, ஒரு பிடி கடலைப் பருப்பு, ஒரு பிடி கோதுமை, மூன்றையும் சிவக்க வறுத்து ஏலக்காய் போட்டு, மிஷினில் அரைத்து ஆழாக்கு மாவு எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு 3 ஆழாக்கு சர்க்கரை, ஒரு ஆழாக்கு தேங்காய்த் துருவல் ஒரு ஆழாக்கு பால், ஒரு ஆழாக்கு நெய் எல்லாவற்றையும் நன்றாகப் போட்டு கிளறி கொட்டவும். கேக் நன்றாக வரும்.

சர்க்கரைப் பாகு அவசியம் இல்லை. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கிளறி வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும் பொழுது, தட்டில் கொட்டி வில்லை போடவும். கதம்ப கேக் என்று பெயர் வைக்கலாம்.

ரவை அப்பம்

நாம் அப்பம் என்றாலே மைதா மாவு, கோதுமை மாவு என்றுதான் செய்வோம். இது ரவை அப்பம். ரவையை வறுக்காமல், அப்படியே ஒரு ஆழாக்கு ஊற வைக்கவும். அதிக தண்ணீர் விடக் கூடாது. ரவை மூழ்கும் அளவு தான். ½ மணி நேரத்தில் நன்றாக ஊறிவிடும். பிறகு அதில் வெல்லத் தூள் போட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். ரவையும் வெல்லமும் சேர்ந்து, மாவு பதம் வரும். அதில் ஏலக்காய் தேங்காய்த் துருவல் போட்டு கலக்கி, அப்பம் எண்ணெயில் ஊற்றவும். ரவை அப்பம் வாய்க்கு ருசியாக மிருதுவாக இருக்கும்.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்

சலவை பர்பி

சமீபத்தில் பெங்களூர்காரர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். தேங்காய் பர்பி கொடுத்தார்கள். "வெள்ளை வெளேர்" என்று மல்லிகை மலரின் நிறம். இதென்ன ரகசியம்! எத்தனை தடவை செய்தாலும் இந்த வெளுப்பு இல்லையே நமக்கு என்று ஆதங்கப்பட்டேன். "மாமி! பர்பியை சலவை செய்தீர்களா" என்றேன் சிரித்துக் கொண்டே!

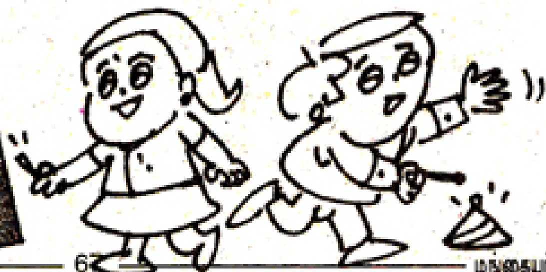
''இல்லையடி பெண்ணே! இதுதான் ரகசியம்! தேங்காயை உடைத்துச் சில்லை விட்டு எடுக்க வேண்டும். பின்புறம் உள்ள தோலை சீவிவிட்டு, துருவியில் (காரட் துருவியில்) மிக சன்னமாகத் துறுவணும். ஒன்றுக்கு ஒன்று (கொஞ்சம் வேண்டுமானால் கூட்டவும்) சர்க்கரை வைத்து அடுப்பில் நிதான எரிச்சலில் ஒன்றாக வைத்துக் கிளறணும். அதிக நேரம் கிளற வேண்டாம்" என்றார்கள்.

செய்தேன். பிரமாத வெளுப்பு. நானே இதற்குப் பெயர் வைத்தேன். "சலவை பர்பி"!

மிருது பாஷிணி!

எத்தனை தடவை கிளறினாலும் காலை





வாருகிறது மைசூர் பாகு என்கிறவர்கள் ஏராளம். காலை வாராமல் உங்கள் காலைப் பிடிக்கும் த்ரி-இன்-ஒன் ஏ-ஒன் ஆக வரும்.

ஒரு டம்ளர் பாலில் இரண்டு பங்கு சர்க்கரையைக் கரைய விடவும். மற்றோர் அடுப்பில் அரை டம்ளர் நெய்யில் 1 டம்ளர் கடலை மாவை வறுக்கவும். அதாவது நெய் நல்ல சூட்டில் கடலை மாவைப் போட்டு அடுப்பை நிறுத்தவும். மாவு பொங்கி நிற்கும். சர்க்கரை பாகு வந்ததும் (திரி திரியாக நின்றாலும் பயம் வேண்டாம்) மாவைப் போட்டுக் கிளறுங்கள். 'புஸ்'ஸென்று வரும் சமயம் இறக்கி நெய் தடவிய தட்டில் விடவும். கிளறும் போது இன்னும் கொஞ்சம் நெய் சேர்க்கவும். "மிருது பாஷிணி" என்றும் பெயர் சூட்டலாம். பாலில் பாகு வைப்பதால் மிருதுவாகும்.

– எஸ்லார்

பாசிப் பருப்பு லாடு

தேவையானவை:

பாசிப் பருப்பு – ½ கிலோ, நெய் – 150 கிராம், சர்க்கரை – 400 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை – 25 கிராம், ஏலப்பொடி – ½ ஸ்பூன், வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு – 2 டேபிள் ஸ்பூன், வறுத்த பாதாமி – 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பை பொன் நிறமாக வறுத்து நைசாக திரிக்கவும். சர்க்கரையையும் திரித்த மாவுடன் சேர்க்கவும். ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரி, பாதாம், திராட்சை இவைகளை கலந்து நெய்யைச் சூடு படுத்தி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாவில் பரவலாக ஊற்றி உருண்டை பிடிக்கவும். இது மிக ருசியாக இருக்கும். பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை பிரியமாகச் சாப்பிடுவார்கள். வயதானவர்களுக்கு சத்து கிடைப்பதுடன், சுவைத்து சாப்பிட சுலபமாக இருக்கும்.

ரவா லாடு

தேவையானவை:

வறுத்த ரவை – ½ கிலோ, சர்க்கரை – 500 கிராம், ஏலப்பொடி – ½ ஸ்பூன், வறுத்த முந்திரி – 2 டேபிள் ஸ்பூன், பாதாம் – 2 டேபிள் ஸ்பூன், திராட்சை – 2 டேபிள் ஸ்பூன், கசகசா லேசாக வாசனைக்கு வறுத்தது – ½ டீஸ்பூன் (பொடியாக்கியது), நெய் – 150 கிராம்.

செய்முறை :

வறுத்த ரவை, சர்க்கரையை நைசாக அரைத்து, ஏலப் பொடி, முந்திரி, பாதாம், திராட்சை, கசகசாப் பொடி இவைகளைச் சேர்த்து அளவாக எடுத்து, நெய்யை நல்ல சூடாக்கி பரவலாக விட்டு சற்று சூட்டுடன் உருண்டையாக பிடிக்கவும்.

பொட்டுக் கடலை மாவு உருண்டை

தேவையானவை :

கடையில் கிடைக்கும் பொட்டுக் கடலை – 500 கிராம், சர்க்கரை – 500 கிராம், ஏலப் பொடி – ½ ஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம், வறுத்தது – 2+2 டேபிள் ஸ்பூன், பல்பல்லாக நறுக்கிய கொப்பரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் – 150 கிராம்.

செய்முறை :

பொட்டுக் கடலை, சர்க்கரை இவைகளை தனித்தனியாக நைசாக, மிக்ஸியிலேயே அரைத்து விடலாம். பிறகு இரண்டையும் கலந்து ஏலப்பொடி, திராட்சை, நறுக்கிய கொப்பரை, பாதாம், முந்திரி சேர்த்துக் கலந்து, காய்ச்சிய நெய்யை பரவலாக விட்டு பொறுக்கும் சூட்டில் உருண்டை பிடிக்கவும். ருசியுடன் சத்துள்ளது.

– லலிதாம்பாள்



ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் சிறிது வறுக்க வேண்டும். பின் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடை, வடை அல்லது தோசை செய்யும்போது மாவுடன் இந்த ஜவ்வரிசி பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்துச் செய்தால் வடை, அடை முதலியவை மொறு மொறுப்பாக நன்றாக இருக்கும். தோசையும் ஹோட்டல் தோசை போல் மொறு மொறு என்று வரும்.

– ஏ.பி. உஷா

கசகசா அல்வா

கோதுமை அல்வா, காரட் அல்வா போன்ற வற்றை எப்பொழுதும் செய்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். இந்த வித்தியாசமான கசகசா அல்வாவையும் செய்துதான் பாருங்களேன்.

தேவையானவை :

கசகசா - 100 கிராம், சர்க்கரை - 150 கிராம், பாதாம் பருப்பு - 6, நெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

கசகசாவை கல்மண் போக்கி 2 மணி நேரம் ஊற விடவும். ஊறியதை தண்ணீரிலிருந்து வடித்து, நன்கு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விழுதாக அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு சுவை கூடும்.

வாணலியில் நெய் ஊற்றி சூடானதும் அரைத்த விழுதைப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறவும். நன்கு பொன்னிறத்தில் ஆனதும் சர்க்கரையையும் போட்டுக் கிளறவும். நன்கு கிளறிக் கிளறி நெய் பிரிய ஆரம்பிக்கும். நன்கு சுருண்டு வரும் பொழுது கீழே இறக்கவும். பாதாம் பருப்பை ஊறவைத்து தோலுரித்து நீட்ட வாக்கில் நறுக்கி அல்வாவின் மேல் அலங்கரிக்கவும். இந்த அல்வா கிளறும் பொழுது 2 ஸ்பூன் கோவாவும் கலந்தால் சுவை கூடும்.

உளுத்தம் பருப்பு லட்டு

கோதுமை மாவு லட்டு, குஞ்சாலாடு, கடலை மாவு லட்டு, பயத்தம் மாவு லட்டு என்று பலவித லட்டுகள் செய்கிறோம். இந்த உளுத்தம் மாவு லட்டுவும் வித்தியாசமான சுவையுடையது. செய்வதும் சுலபமானது.

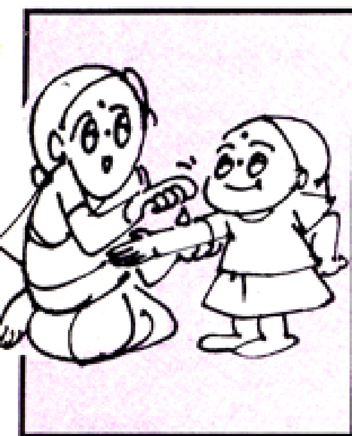
தேவையானவை :

உளுத்தம் பருப்பு - 2 கப், வெல்லம் - 1 கப், அரிசி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 1 கப்.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பையும், அரிசியையும் தனித் தனியே வெறும் வாணலியில் பொன் னிறத்தில் வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடித்து மாவை சலித்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தையும் பொடித்துக் கொண்டு சலித்த மாவுடன் கலந்து மீண்டும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு திருப்பு திருப்பவும்.

அந்த மாவில் நெய் சுட வைத்து ஊற்றி லட்டுகள் பிடிக்கவும். லட்டுகள் பிடிக்க நேர மில்லாவிட்டால் வெல்லம், மாவு கலவையை அப்படியே வைத்து விட்டு 2, 3 நாட்களுக்குப் பிறகு கூட நெய் ஊற்றி லட்டுகள் பிடிக்க லாம்.



கொல்லை துளசியும் (பச்சை) மருந்துக்கு உதவும்!

சனிக்கிழமை தோறும் சனீஸ்வர பகவான் கோயிலுக்கு நான், கணவர், குழந்தை சென்று வருவது வழக்கம். சனீஸ்வரரை தரிசனம் செய்துவிட்டு, சாயாதேவியை தரிசனம் செய்து கொண்டிருந்த பொழுது திடீரென என் 3½ வயது மகளின் கையில் அரிப்பு ஏற்பட்டது. சிவந்த சிறு கட்டிகள் அலர்ஜி போல் வந்து விட்டது. கொசு, பூச்சி எது கடித்தது என்று தெரியவில்லை. என் கணவர் டென்ஷனாகி விட்டார், குழந்தையோ அரித்துக் கொண்டே இருந்தாள்.

வழக்கம் போல் பூஷ்பங்களுடன் துளசியும், துனுத்து பச்சிலையும் பிரசாதமாகக் கிடைத்தது. சட்டென்று துளசியும், துனுத்து பச்சிலையையும் குழந்தையின் கையின் மீது நன்கு கசக்கி தேய்த்து விட்டேன். இரண்டே நிமிடம் குழந்தையின் அரிப்பு நின்றது. அவள் முகமும் மலர்ந்தது., விளையாட்டுப் போல் அவளும் அந்த இலைகளை எடுத்து தானே கையில் தேய்த்துக் கொண்டாள். பின் நிம்மதியாக பிராகாரத்தைச் சுற்றி வந்தோம்.

என் கணவருக்கோ ஆச்சரியம்! 'இதெல்லாம் எப்படி உனக்குத் தெரியும்' என்று கேட்டார். சிறு வயதில் விளையாட்டாக இந்த இலைகளை கசக்கி விளையாடுவோம், கையில் நல்ல மணம் வரும்.

இப்பொழுது இந்த இலைகளுக்கு மணத்துடன், மருத்துவ சக்தி உண்டு என்று தெரிந்தது. குழந்தையும் மகிழ்வுடன் கையை முகர்ந்து பார்த்துக் கொண்டே வந்தாள்.

பொதுவாக நாம் கோயில் பிரசாதமாகிய துளசி, மருக்கொழுந்து போன்றவற்றை வீட்டிற்கு எடுத்து வந்து ஏதாவது ஷெல்ஃபில் வைத்து மறந்து விடுவோம். அதுவும் காய்ந்து விடும். அப்படியில் லாமல் துளசி இலைகளை நன்கு கழுவி மிதமான சூடுள்ள நீரில் போட்டு வைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் சளி, இருமல் வராது. மேலும் மருக்கொழுந்து இலைகளை காய்ந்தாலும் நம் துணி ஷெல்ஃபுகளில் புடவை, சட்டைகளின் அடியில் போட்டு வைத்தால் எப்பொழுது துணி எடுத்தாலும் வாசனையாக இருக்கும்.

– லலிதா சுந்தர்

கோதுமை மாவு பிஸ்கெட்

தேவையானவை :

கோதுமை மாவு – 250 கிராம், சர்க்கரை – 150 கிராம், நெய் – பொறிக்க, எண்ணெய் – 50 கிராம்.

செய்முறை :

கோதுமை மாவில் எண்ணெயைக் கலந்து சர்க்கரையையும் போட்டு தேவையான நீர் ஊற்றி கெட்டியாகப் பிசைந்து 2 மணி நேரம் ஊற விடவும்.

பின்பு அந்த மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து தடிமனாக இடவும். அவரவர் விருப்பப்படி 'கட்' செய்யவும்.

வாணலியில் நெய் ஊற்றி சூடானதும் தடிமனாக இட்டு கட் செய்தவற்றைப் போட்டு பொறித்தெடுக்கவும். ஒருமுறை நெய் நன்கு சூடானதும் உஷ்ணத்தை மிதப்படுத்திப் பொறிக்கவும். இதனால் நாலா பக்கமும் சீராகப் பொறியும்.

இதே மாவில் சர்க்கரை போடாமல் உப்பு, காரம், ஓமம் போட்டுச் செய்ய கார பிஸ்கெட் ஆகும். ஆக இது 'டூ இன் ஒன்' ஆகும்.

பாப்டா

தேவையானவை :

பயித்தம் பருப்பு – 1 கிண்ணம்

உளுத்தம் பருப்பு – 1 கிண்ணம்

இந்த இரண்டையும் மிஷினில் மாவாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் தேவையான உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம், சிறிது சோடா உப்பு போட்டு தேவையான தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக பிசையவும். இந்த மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து எண்ணெய் தடவி மெல்லியதாக இடவும்.

மெல்லியதாக இட்டதை நீட்ட வாக்கில் 'கட்' செய்து வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

அது சூடாக இருக்கும் பொழுதே அதன் மேல் லேசாக மிளகாய்ப் பொடியையும், 'காலா நமக் (கறுப்பு உப்பு. இது நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.) கையும் தூவவும். இது மிகவும் சுவையானது. இதை செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுதே வாசனை மூக்கைத் துளைக்கும்.

– பிரபா டாக்கர்

ஸ்ரீநகர கோட்டை தொடர்ச்சி...

முதல் ஆவரணம் பூபுரம்

ஸ்ரீ சக்கரத்தின் ஆரம்பமான சதுரமான நான்கு வாயில்களையும் மூன்று ரேகைகளையும் உடையது சதுரஸ்ரம் என்ற பூபுரம் ஆகும். இதில் உள்ள மூன்று ரேகைகளும் 'த்ரைலோக்ய மோஹன' சக்கரம் என்று பெயர்.

முதல் ரேகையில் 1. அனிமா, 2. மஹிமா, 3. லகிமா, 4. ஈசித்வ, 5. வசித்வ, 6. ப்ராகாம்ய, 7. புத்தி, 8. இச்சா, 9. பிராப்தி, 10. ஸர்வ காமம் என்ற பத்து தேவதைகள் இருக்கிறார்கள்.

இரண்டாவது ரேகையில் 1. ப்ராஹ்மீ, 2. மாஹேஸ்வரீ, 3. கௌமாரீ, 4. வைஷ்ணவி, 5. வாராஹீ, 6. மஹேந்த்ரீ, 7. சாமுண்டா, 8. மஹாலக்ஷ்மி என்ற அஷ்ட (எட்டு) மாத்ருகள் இருக்கிறார்கள்.

மூன்றாவது ரேகையில் 1. ஸர்வஸம் க்ஷோபினீ, 2. ஸர்வ வித்ராவினீ, 3. ஸர்வகாகர்ஷினீ, 4. ஸர்வ வஸங்கரீ, 5. ஸர்வோன் மாதிநீ, 6. ஸர்வமாஹாங்குஸா, 7. ஸர்வ கேசரீ, 8. ஸர்வபீஜா, 9. ஸர்வயோநி, 10. ஸர்வ த்ரிகண்டா என்ற தச (பத்து) முத்ரா சக்திகள் வாசம் செய்கிறார்கள். இவர்களுக்கு "பிரகட யோகினிகள்" என்று பெயர்.

இந்த த்ரைலோக்யமோஹன – சக்கரத்திற்கு 'த்ரிபுரா' சக்ரேஸ்வரியாகவும் ப்ரகட யோகினியும், பூமி ஸ்வரூபமும் 'லம்' காரம் ப்ருகிருதியாகவும் ரதிபாவம் ச்ருங்கார ரஸத்துடன் வெள்ளை, சிகப்பு, மஞ்சள் நிறங்களுடன் முதல் ஆவரண தேவதைகள் விளங்குகிறார்கள். ஆகவே முதல் ரேகையில் வெள்ளை புஷ்பத்தாலும், இரண்டாவது ரேகையில் சிகப்பு புஷ்பத்தாலும் மூன்றாவது ரேகையில் மஞ்சள் நிற புஷ்பத்தாலும் பூஜிக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது ஆவரணம் ஷோடச தள பத்மம்

இது பூபுரத்திற்கு அடுத்தபடியாக உள்ள பதினாறு இதழ் கமலம் என்ற சிவ சக்கரம் ஆகும். இதற்கு "ஸர்வாசா பரிபூரக சக்ரம்" என்று பெயர்.

ப்ராணன், அபானன், உதானன், ஸாமனன், வ்யானன் என்ற ப்ராணன்கள் ஐந்தும் வாய், கை, கால், பாயு (மலத்துவாரம்) உபஸ்தம் (உற்பத்தி ஸ்தானம்) என்ற கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்தும் கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, புத்தி என்ற ஞானேந்திரியம் ஐந்தும், மனம் ஒன்றும் சேர்ந்து-பதினாறும் இந்த பதினாறு இதழ்கமலம் ஆகிறது.

1. காமாகர்ஷினீ, 2. புத்யாகர்ஷினீ, 3. அஹங்காராகர்ஷினீ, 4. சப்தாகர்ஷினீ, 5. ஸ்பர்ஸா கர்ஷினீ, 6. ரூபாகர்ஷினீ, 7. ரஸாகர்ஷினீ, 8. கந்தாகர்ஷினீ, 9. சித்தாகர்ஷினீ, 10. தைர்யாகர்ஷினீ, 11. ஸம்ருத்யாகர்ஷினீ, 12. நாமாகர்ஷினீ, 13. பீஜாகர்ஷினீ, 14. ஆத்மாகர்ஷினீ, 15. அம்ருதா கர்ஷினீ, 16. சரீராகர்ஷினீ என்ற பதினாறு தேவதைகள் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு "குப்த யோகினிகள்" எனப் பெயர்.

ப்ராணன், கர்மேந்திரியம், ஞானேந்திரியம் மனம் ஆகியவைகளால் ஏற்படும் காமம், புத்தி, அஹங்காரம் சப்த, ஸ்பர்ச, ரஸ, கந்த, சித்த தைரியம் ஆகியவைகள் ப்ராணனின் சம்பந்தத்தினால் ஏற்படும் கர்மா ஆகும். இவைகளை அநுபவித்தது போக மீதியுள்ள கர்மா நல்ல முறையிலான கர்மாவாக ஸாதகனுக்கு அமைய இந்த



ஸர்வேஸ்வரி

சக்திகள் அருள் பாலிக்கிறார்கள்.

(கர்மா அநுபவித்தது போக என்பது இந்த ஜென்மாவிலும் பூர்வ ஜென்மாவிலும் என்ற கருத்தாகும்).

அதன் காரணமாகத்தான் ஸர்வாசாபரிபூரக சக்ரம் எனப்படுகிறது. இதற்கு "திரிபுரேசி" சக்கர நாயகியாகவும், குப்த யோகினிகளாகவும் "ஸம்" என்ற சந்திரபீஜமாகவும் உல்ஸாகபாவம், வீரம் ரஸமாக அமைந்து வெண்மை நிறமாக இருப்பதால் வெண்மைநிற புஷ்பத்தால் பூஜிப்பது அவசியம்.

மூன்றாவது ஆவரணம் அஷ்ட தள பத்மம்

அஷ்டதள பத்மம்

ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

(எட்டு இதழ் தாமரை) என்ற சிவ சக்கரம், சிவ பெருமானை தத்துவமாக கொண்டது. இதற்கு "ஸர்வ ஸம் ஷோபன சக்ரம்" என்று பெயர்.

இதில் 1. அநங்க குஸு"மா, 2. அநங்க மேகலா, 3. அநங்க மதனா, 4. அநங்க மதனாதுரா, 5. அநங்க ரேகா, 6. அநங்க அங்குசா, 7. அநங்க வேகினீ, 8. அநங்க மாலினீ என்ற எட்டு சக்திகள் வாசம் செய்கிறார்கள். இவர்கள் கையில் பாசம், அங்குசம், வர-அபயம் என்ற நான்கு ஆயுதங்களை நான்கு கையில் ஏந்தி சிகப்பு வஸ்திரம் அணிந்து தேவியை ஒரு மனதுடன் தியானம் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு "குப்ததர யோகினிகள்" என்று பெயர். உபாசகனை உலக விஷயங்

ஸர்வ ஹ்லாதினீ!

களில் இருந்து மீட்டு ப்ரஹ்ம ஞானத்திற்கு செல்ல வழி செய்பவர்கள் இந்த யோகினி தேவதைகள். இவர்கள் மிகவும் கண்டிப்பானவர்கள்.

இந்த ஸர்வஸம்க்ஷோபன சக்கரத்திற்கு "திரிபுரஸுந்தரீ" சக்கரநாயகியாகவும் குப்ததர யோகினிகள் தேவதைகளாகவும் 'ஹ்ரம்' என்ற சிவபீஜம் சிவ ஸ்வரூபமாகவும், சோகபாவத்துடன் கருணா ரஸமாக செம்பருத்தி நிறத்துடன் இருப்பதால் செம்பருத்திப் பூவினால் பூஜிப்பது நன்று.

இந்த சக்கர தேவதைகளின் கட்டுப்பாட்டில் 1. பிருகிருதி, 2. மஹத்தத்வம், 3. அஹங்காரம், 4. பஞ்ச தன்மாத்திரை, 5. பஞ்ச பூதங்கள், 6. பத்து இந்திரியங்கள், 7. அந்த கரணம், 8. புருஷன் என்ற எட்டும் இருக்கிறது. இந்த எட்டும் என்ன என்று பார்த்து பின் மேலே செல்வது நன்மை ஆகும்.

1. பிருகிருதி :

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, வானம், மனம், புத்தி, அஹங்காரம் ஆகியவைகள் சேர்ந்து இருப்பது பிருகிருதி என்றாகிறது. பஞ்சபூதங்களும் அதனுடைய அந்தகரணம் என்ற மனம், புத்தி அஹங்காரத்துடன் சேர்ந்தது கீழான பிருகிருதி ஆகிறது. சிவசக்தி ஐக்கியம் அல்லது ஜீவப்ரஹ்ம ஐக்கியத்தைப் பெறுவது மேலான பிருகிருதி ஆகிறது. ப்ரஹ்ம வித்தையான ஸ்ரீ வித்தையின் அஸ்திவாரம் ஆனபடியால் முதலில் பிருகிருதி வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

2. மஹத்தத்துவம் :

மனதின் தன்மையால் புத்தியால் அறியப்படும் அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி என்பது மஹா தத்துவம், மஹதத்துவம் எனப்படுகிறது.

மைசூர்பாகுக்காக கடலைப் பருப்பை அரைக்கும் போது சிறிது வறுத்த முந்திரியையும் சேர்த்து அரைத்தால், மணத்திற்கும் சுவைக்கும் கேட்க வேண்டுமா?

- போரூர் ஆர். சீதா



3. அஹங்காரம் :

மனத்தில் ஏற்படும், நான், எனது, இருக்கிறேன், செய்தேன் போன்றவைகள் அஹங்காரம்.

4. பஞ்சதன்மாத்திரை :

சப்த, ஸ்பர்ச, ரூப, ரச, கந்தம் என்ற ஒளி, ஊறு அல்லது தொடுவது வடிவத்தை காண்பது, அல்லது ஒரு பொருளை காண்பது, சுவையை உணருவது, வாசனையை அனுபவிப்பது என்ற ஐந்தும் ஞானேந்திரியம் என்ற காது முதலானவைகளின் செய்கை. அதன் தன்மை பஞ்ச தன்மாத்திரை என்று கூறப்படுகிறது.

5. பஞ்ச பூதங்கள் :

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாசம் ஆகியவைகள் பஞ்ச பூதங்கள்.

6. பத்து இந்திரியங்கள் :

கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, உடம்பு ஆகிய ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் கை, கால், வாய், பாயு (மலத்துவாரம்) உபஸ்தம் (உற்பத்தி துவாரம்) ஆகிய ஐந்தும் கர்மேந்திரியங்கள். ஆக 10 ஆகிறது.

7. அந்தகரணம் :

மனதின் நோக்கத்தின், எண்ணத்தின் உள் நோக்கம் அந்த கரணம்.

8. புருஷன் :

முதலில் சொன்ன பிருகிருதியுடன் சேர்க்கையால் அதன் தன்மைகளை அறியும் ஜீவன் புருஷன் ஆகிறான்.

ஒரு ஜீவன் என்ற புருஷன் மனதின் உள் எண்ணத்தால், காது ஓசையைக் கேட்கிறது. ஓசைக்குக் காரணம் ஆகாசம், தேகம் உணர்கிறது. அதற்குக் காரணம் வாயு (காற்று) கண் ஒரு வடிவைப் பார்க்கிறது. அதற்கான ஒளிக்குக் காரணமாக இருப்பது அக்னி (தீ) நாக்கு சுவைக்கிறது. அந்த சுவை என்ற ரஸத்தை அறியக் காரணம் அப்பு (நீர்) மூக்கு நாற்றம், அல்லது வாசனை என்பதை முகர்கிறது. அந்த கந்தத்திற்குக் காரணம் பிருத்வி (நிலம்), என்ற முறையில் பஞ்சபூதம், பஞ்ச தன்மாத்திரையின் காரணமாக பஞ்ச ஞான இந்திரியங்களுடன் சேர்ந்து அதன் காரணமாக உண்டான அஹங்காரத்தை அகற்றி மஹாத் தத்துவம் அடைந்து பிருகிருதியில் சொல்லப்பட்ட மேலான பிருகிருதியில் இணைக்க, சிவசக்தி அல்லது ஜீவப்ரஹ்ம ஐக்கியம் அடைய வழியாகவும், அதனை அறியவும் மார்க்கம் ஏற்படுவதால், இவைகளை இந்த குப்ததர யோகினிகளின் கட்டுப்பாட்டில்

வைத்துள்ளார்கள் என்பது புலனாகிறது.

இவைகளை இந்த சக்தியின் அருளால் பெற்று, ஆத்ம வித்தையின் மேலே செல்ல வேண்டி இருக்கிறது.

நான்காவது ஆவரணம் சதுர்தச கோணம்

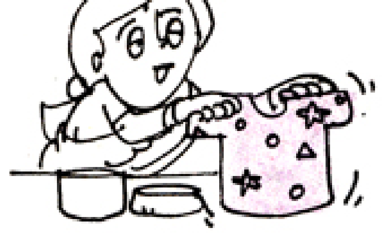
சதுர்தசகோணம் என்பது பதினான்கு முக்கோணங்கள் கொண்ட சக்தி சக்கரமாகும். இந்த பதினான்கு முக்கோணமும் பூபுரத்துடன் இணைக்கப்படுவதால் சிவ – சக்தி ஐக்கியம் அல்லது ஜீவ – ப்ரஹ்ம ஐக்கிய நிலையை உணருவதற்கு ஆரம்ப நிலையாக அமைகிறது. இந்த பதினான்கு கோணமும் ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களைக் குறித்து இதில் எல்லா உலகங்களுக்குக் காரணமானவரும் ஆதி குரு நாதராயும் உள்ள பரமேஸ்வரன் எங்கும் வியாபித்து இருப்பதைத் தெரிவிப்பதாகும்.

முக்கோணத்தில் ஆகாச காரணமாக ஆகாசம் என்ற பாவத்துடனும் (பாவம் = நினைப்பது என்ற நடு பொருள் உண்டு) இரண்டாவது பிராணனின் காரணமாக வாயு (காற்று) என்ற பாவத்துடனும், மூன்றாவது ஜோதி அல்லது ஒளியின் காரணமாக ஜோதி (அக்னி) பாவத்திலும், நான்காவது ஆனந்தமயத்தின் காரணமாக ரஸ (நீர்) பாவத்திலும் ஐந்தாவது பஞ்சப்ராணனின் காரணமாக ப்ராணபாவத்துடனும், 6-வது வைஸ்வாநர காரணமாக மூன்று லோகத்தின் சரீர பாவமாகவும் 7-வது த்யுப்வாத்யதி கரணம் என்ற வித்தை இல்லாத தன்மையின் காரணமாக பூமி, ஆகாசம் ஸ்வர்கம் என்னும் மூன்று உலகங்களின் பாவமாகவும் 8-வது எல்லா பிரஸித்தியின் காரணமாக மனிதன் குண பாவமாகவும் 9-வது ருத்திரன் என்ற காரணமாக ஸம்ஹார பாவத்துடனும் 10-வதில் குஹதஹ (குளிர்ச்சியும் - உஷ்ணமும்) காரணமாக ஆகாச பாவமாகவும், 11-வது பூமிக்கும் ஆகாசத்திற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அந்தரத்தின் காரணமாக தர்ம பாவத்துடனும், 12-வது அந்தர்யாமம் என்ற எல்லா உலகத்தையும் ஏற்படுத்தும் காரணமாக உலக தர்ம பாவமாகவும், 13-வது அத்ருஸ்த்வம் என்று தெரியும் அல்லது தெரிந்து கொள்ள முடியாத மாயையின் காரணமாக ஸர்வ ஆத்மாவின் லக்ஷண பாவமாகவும், 14-வது கோணத்தில் பூமியின் காரணமாக இருந்து பூமி முதல் ஆகாசம் வரையிலும், வியாபித்து இருக்கும் பாவத்துடன் பரமாத்மாவான பரமேஸ்வரன் பிரகாசிக்கிறான் என்பதாகும்.

இதற்கு, "ஸர்வஸௌபாக்கிய தாயகசக்ரம் எனப் பெயர். இதில் 1. ஸர்வஸம் க்ஷோபிணீ, 2. ஸர்வ வித்ராவிணீ, 3. ஸர்வ ஆகர்ஷிணீ, 4. ஸர்வஹ்லாதினீ, 5. ஸர்வஸம்மோஹினீ, 6. ஸர்வ ஸ்தம்பிணீ, 7. ஸர்வ ஜ்ரும்பிணீ, 8. ஸர்வ வசங்கரீ, 9. ஸர்வரஞ்சனீ, 10. ஸர்வோன்மாதினீ, 11. ஸர்வார்த்த ஸாதினீ, 12. ஸர்வ ஸம்பத்தி பூரணீ, 13. ஸர்வ மந்த்ரமயீ, 14. ஸர்வ த்வந்தவ க்ஷயங்கரீ என்ற பதினான்கு சக்திகள் "ஸம்பிரதாய யோகினிகள்" என்ற பெயருடன் இருக்கிறார்கள். உலகமாயா தோற்றத்தை அகற்றி ஆத்ம ஞானத்தை அருளுவதால் இது ஸர்வ ஸௌபாக்கிய தாயக சக்கரம் என்ற பெயரைப் பெறுகிறது.

ஸர்வேஸ்வரனான பரமேஸ்வரனின் பல விதத் தோற்றங்கள் என்ற எண்ணத்தை ஒரே தோற்றம் என்ற ஆத்ம ஞானத்தை அருளுவதால் இது ஸர்வஸௌபாக்கிய தாயகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த ஆத்மஞானத்தை பரமேஸ்வரன் தானாகவோ அல்லது குரு வடிவமாகவோ தோன்றி ஜீவன் – ப்ரஹ்மம் இரண்டும் ஒன்றே எனினும் சிவனும் சக்தியும் ஒன்றே என்ற பேதம் அற்ற தன்மையை அருளுவது என்பது ஸம்ப்ரதாயம் எனப்படும். அதன் காரணத்தினால்தான் சம்ப்ரதாயா யோகினி என்ற பெயர் ஏற்படுகிறது. ஸம்ப்ரதாயம் (வழக்கம் என்ற பெயரும் உண்டு) என்னும் சொல்லுக்கு பரம்பரைக்கு ஜகத்குருவானவரும், ஆதிநாதர் எனப்படுபவரும், தக்ஷிணாமூர்த்தி என்ற பெயருடைய வருமான பரமேஸ்வரன் முதல் தொடங்கி உபதேச குரு வரையில் உள்ளது பரம்பரை என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த நான்காவது ஆவரணத்திற்கு, ஸர்வ ஸௌபாக்கிய தாயம் சக்கரமாகவும், "திரிபுர வாஸிநீ" சக்கர தேவதைகளின் ஈஸ்வரியாகவும்,



ரெடிமேட் துணிகள் எக்கச்சக்க விலையில் மின்னும் நேரம், நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கு சிரமம்தான். மிகச் சாதாரண உடை வாங்கி அதில் கண்ணைக் கவரும் கலர் லேஸ், சமிக்கி, பட்டன், கண்ணாடி வேலை என்று நீங்களே செய்யலாம். மேற்சொன்ன அலங்காரப் பொருட்கள் பத்து ரூபாயைத் தாண்டாது!

– அன்னு



பாதுஷா செய்த பின்பு, அதன் மீது பூஸ்ட்/போர்ன்விட்டாவை திக்காகக் கரைத்து, பாதுஷாவின் மீது ஆங்காங்கே கைகளால் தெளித்துப் பாருங்களேன். வித்யாசமான டிசைனில் பாதுஷா ரெடி!

- போரூர் ஆர். சீதா

ஸம்பரதாய யோகினிகளாகவும் "ஈம்" என்ற (காமகலை) மஹாமாயா பீஜமாகவும் பயம் பாவமாகவும் மாதுளம்பூ நிறம் கொண்டதாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

மாயைதான் பிரம்மத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மாயை என்பது இல்லாவிட்டால் ப்ரஹ்மத்தை அறிவது முடியாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த மாயை நாரதரையும் விடவில்லை.

மாயையால் நாரதர் பட்ட துன்பம்

மஹரிஷி நாரதர் இந்திர சபைக்கு வந்தார். இந்திரன் அவரை வரவேற்று உபசரித்து ஒரு கேள்வி கேட்டான். "நாரதரே! மாயை உங்களை பற்றுமா?" என்பது அந்தக் கேள்வி. அதற்கு நாரதர் "அன்னை பராசக்தியைத் தவிர மற்றவர்கள் யாவரும் மாயைக்குக் கட்டுப்பட்டவர்களே" என்று கூறி தான் மாயையால் பட்ட துன்பத்தை சொன்னார் –

"ஒரு சமயம் நான் (நாரதர்) ஒரு குளக்கரைக்குச் சென்றேன். அதில் நீராட வேண்டும் என்ற ஆசையால் நீராடினேன். அங்கு நீராடி எழுந்ததும் அழகு மங்கையாக மாறிவிட்டேன். என்ன செய்வது, என்று திண்டாடிக் கொண்டிருந்த போது அவ்வழியாக ஒரு அரசன் வந்து, என் அழகில் மயங்கி, என்னைத் திருமணம் செய்து கொண்டான். எங்களுக்குப் பல குழந்தைகள் பிறந்தன. மனம் வெறுத்த நான் காட்டிற்குச் சென்று முன்பு, நீராடிய குளத்திற்கு வந்ததும் என் பூர்வ ஞானம் அடைந்தேன். அதனால் மன வருத்தமுற்று அழுதேன். முனிவனாக இருந்த நிலையை நினைத்து அழுவதா? பெண்ணாக மாறி குழந்தைகளை பெற்றதற்காக அழுவதா? அவைகளை பிரிந்தமைக்காக அழுவதா? கணவனை நினைத்து அழுவதா? என்று ஒன்றும் புரியாமல் மாயையில் மூழ்கி அழுதேன். அங்கு வந்த கண்ணன் என்னை தேற்றி குளத்தில் நீராடும்படி சொன்னார். நானும் நீராடினேன். மாயை நீங்கி பழையபடி முன் போல் நாரதர் ஆனேன். மாயயை வெல்வது என்பது முடியாது என்று அப்போது உணர்ந்தேன்" என்று கூறினார்.

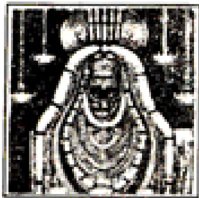
மாயை நம்மை ஆட்டுவிக்காமல் இருக்க –

"ப்ரனீத விச்வேச்வரி விஸ்வப்ரனீதே
ப்ரனீத விஸ்வேஸ்வரி வேதரூபிணி
ப்ரனீத மாயாமயி மந்த்ரவிக்ரஹே
ப்ரனீத ஸர்வேஸ்வரி ஸர்வரூபிணி"

என்ற ஸ்லோகத்தை விடாமல் பாராயணம் செய்தால் பயன் ஏற்படும் என்று கூறினார். (இந்த ஸ்லோகத்தை ஸ்ரீ வித்யா உபாசகர்கள் கூறி வருகிறார்கள்.)

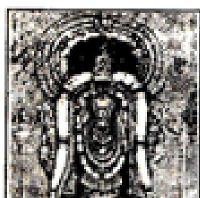
ஸ்ரீ சக்ர பூஜையில் மிக முக்கியமான ஒன்பது ஆவரண பூஜைகள் உள்ளன. இதையே 'நவாவரணம்' என்று அழைப்பார்கள். நவாவரணபூஜையை மகாயாகம் என்று சொல்வதுண்டு. ஸ்ரீசக்ர பூஜை உபதேசம் பெற நவாவரண பூஜையை செய்த பின்பே, அந்த விசேஷ தீர்த்தத்தை அளித்த பின்பே, தீக்ஷை முதலியவற்றை செய்வார்கள். அதற்குப் பிறகுதான் சீடர்களுக்குப் பூரண அதிகாரம் கிட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு ஆவரண பூஜைக்கும் ஒவ்வொரு விசேஷ பலன்கள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு ஆவரண பூஜையிலும் பராசக்தி மன மகிழ்ந்து, பக்தருக்குண்டான கோரிக்கையை நிறைவேற்றி அருளுகிறாள். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் நவாவரண பூஜையை செய்துதான் பலரது இருண்ட வாழ்வில், குல தீபத்தை ஏற்றி நல்ல வாழ்வை அமைத்துத் தந்துள்ளார்கள். ஸ்ரீசக்ர பூஜையில் முதலாம் ஆவரண பூஜையை செய்தால் நாம் என்ன காரியத்தை நினைக்கிறோமோ அந்த விருப்பம் நிச்சயமாக நிறைவேற்றி வைக்க, அங்குள்ள சக்திகள் காத்துக் கொண்டுள்ளனர். ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் இந்த முதலாம் ஆவரண பூஜையை நடத்திப் பலரது இதுவரை நிறைவேறாத விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்திருக்கிறார்கள். தடைப்பட்ட காரியங்கள், உடனே நடக்கவும், இன்னலை களைந்து மேலும் வளர்ச்சியடையவும், நல்ல பலம் கொண்ட அஸ்திவாரம் உடைய அமைப்பு ஏற்படவும், ஏற்ற மிக்க வாழ்வு கிட்டவும், இறங்கு முகம் வராமலிருக்கவும், ஸ்ரீசக்ர முதலாம் ஆவரண பூஜை சிறந்ததாகும். இந்தப் பூஜை சென்னை அம்பத்தூர், கங்கை நகர், ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஆசிரமத்தில், பிரதி அஷ்டமி நாட்களில் ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் நேர்த்தியாக செய்வார்கள்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

தீபத் திருநகர் திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்...



ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை

அன்பார்ந்த ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வணக்கம். வரும் தீபாவளி திருநாளில் தங்களுடைய வாழ்வில் சகல சௌ பாக்கியங்களும் பெற ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரை பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

ௐ அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.

ௐ இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்ய "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை"யில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான திருப்பணியில் தாங்களும் பங்கேற்று ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை அருளை பெறுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் கிரிவலம் வரும் பாதையில் அமைந்துள்ள குபேரலிங்கத்திற்கும் இடுக்கு பிள்ளையார் கோவிலுக்கும் இடையில், கிரிவலம் வரும் பக்தர்கள் மற்றும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் என அனைவருக்கும் பௌர்ணமியில் இரவு 8 முதல் 12 வரை அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இப்புனித பணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்களின் சந்ததியர்களும் புண்ணியப் பலன் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

ௐ அன்னதானத்திற்கு என்ன சிறப்பு என்றால் இதில்தான் ஒருவரை முழுமையாக திருப்திப்படுத்த முடியும். தானம் செய்யும்போது ஆர்வத்தோடு மனமுவந்து முக மலர்ச்சியுடன் சர்வ சந்தோஷமாக செய்யும் தானத்தில்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கிறது.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

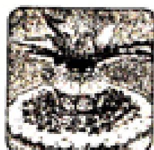
❖பிறந்தநாள் ❖திருமணநாள் ❖முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖நிரந்தர வேலை பெற ❖புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖கணவன்-மனைவி வாழ்வில் சுகம் பெற ❖ பிள்ளைகள் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி முன்னேற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖கல்யாண பாக்கியம் பெற ❖நோயிலிருந்து சுகம் பெற ❖மன அமைதி பெற ❖வாகன யோகம் பெற ❖குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖உலக ஒற்றுமை பெற ❖சமுதாய ஒற்றுமை பெற❖தேச ஒற்றுமை பெற ❖நல்ல சிந்தனை பெற❖சிந்தனை வளம் பெருக ❖தெய்வசக்தி, புகழ் பெற ❖உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖நீண்ட ஆயுள் பெற

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- நன்கொடை அனுப்புபவர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai-4) என்ற பெயரில் Cheque / D.D / M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS / ABT மூலமாக மைலாப்பூர், சென்னை-4க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்கிறோம்.
    - தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.
    - ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பப்படும்.
    - ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்களுக்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
    - ரூ.2000/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 என ஆன்மீக அன்பர்கள் அனுப்பும் தொகைக்கு தகுந்தவாறு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகம் அன்பளிப்பாக கொடுக்கப்படும். இதை தாங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து விசேஷ பெறலாம்.

ௐ ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒரேமுறை (One Time) நன்கொடையாக ரூ. 5,000 செலுத்தினால், இந்தத் தொகையை "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" என்ற பெயரில் வங்கியில் (Fixed Deposit) நிரந்தர வைப்பு செய்து அதில் வரும் வட்டித் தொகையில், மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று தங்கள் சார்பாக அன்னதானம் செய்து அருணாசலேஸ்வரரின் திருவருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். (Life Time) ஆயுட்காலம் முழுவதும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும், பிரசாதமும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். தாங்கள் விரும்பும்போது வாரிசு பரம்பரையாகவும் முகவரி மாற்றம் செய்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழையும் தொடர்ந்து அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

31/1, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4958086



ஆடி, பாடி, வீணையும் வாசிக்கிறார்கள்

'வளரும் பயிர் முளையிலேயே தெரியும்' என்பார்கள். பால் மணம் மாறா தங்களது இரண்டாவது வயதிலேயே அப்பாவுடன் சபரிமலை சென்று மனோ திடமும், சாதிக்கும் மனமும் படைத்தவர்கள் நாங்கள் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டியவர்கள் இவர்கள். பதினைந்து வயதிலேயே பாட்டு, நடனம், வீணை, விளையாட்டு, படிப்பு என்று அனைத்திலும் ஒரு ரவுண்ட் வந்துள்ளனர் இந்தச் சகோதரிகள். இத்தனை பெருமைக்கும் உரியவர்கள் வேறுயாருமல்ல 'தி.நகர் சிஸ்டர்ஸ்' என்று புகழப்படும் அர்ச்சனா, அபர்ணா சகோதரிகள் தான்.



இந்தச் செடிகள் செழிப்பாக வளர்ந்து மரம் போல் தழைக்க சரியான உரமும், அளவான நீரும் தேவைதானே? அதைச் சரியாக செய்து வரும் பெருமை அவர்களின் பெற்றோர்கள் ஜெயராமன் தம்பதிகளுக்கே போய்ச் சேரும்.

பொதுவாக எல்லா தாய்மார் களும் தங்கள் குழந்தை படிப்பில், விளையாட்டில், ஓவியத்தில் இப்படி ஏதாவதொன்றில் சாதனை படைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அதுவும் படிப்புக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்கள்தான் ஏராளம். ஆனால் திருமதி சாந்தி ஜெயராமனோ தன்னுடைய பெண்கள் எல்லா துறையிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்று வித்தியாசமாக நினைத்தார். அதனால்தான் சிறு வயதிலிருந்தே அர்ச்சனா, அபர்ணாவிற்கு





பாட்டு, நடனம், வீணை என மூன்றையும் கற்றுக் கொடுத்து பள்ளியிலும் படிப்பிலும், விளையாட்டிலும் முதலில் வர ஊக்குவித்து வருகிறார்.

'தி நியூ இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸில்' நிர்வாக அதிகாரியாக பணிபுரியும் சாந்தி ஜெயராமனும், பிஸினஸ் கன்ஸல்டன்ட்டாக இருக்கும் அவர் கணவரும் தன் இரு பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக அயராது உழைக்கின்றார்கள். வேலை, குடும்பம், குழந்தைகளின் படிப்பு என்று கவனித்துக் கொண்டு அவர்களை சாதனைச் செல்விகளாக உருவாக்கியதும் ஒரு சாதனை தானே?

97-ம் வருடம் இந்தச் சகோதரிகளின் முக்கலை அரங்கேற்றம் நடந்தேறியது. ஒரே மேடையில் பாட்டுப்பாடி, வீணை வாசித்து பிறகு நடனமும் சிறப்பாக ஆடி பார்வையாளர்களை வியப்பின் எல்லைக்குக் கொண்டு சென்றனர். அன்றிலிருந்து இன்று வரை பல நிகழ்ச்சிகளை அரங்கேற்றி வருகின்றார்கள் இவர்கள்.

இவர்களிடம் இருக்கும் இன்னொரு சிறப்பு மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மையும், தயாள குணமும்தான். தங்கள் நிகழ்ச்சிகள் மூலம் வரும் பணத்தை வைத்து அனாதை குழந்தைகளுக்கென்று ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்து ஏதாவதொரு ஆசிரம குழந்தைகளை தங்களுடைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு வரவழைத்து அவர்களையும் தங்கள் நிகழ்ச்சியைக் கண்டு களிக்கச் செய்து அவர்களுக்கு அறுசுவை உணவும் அளித்து மகிழ்விக்கிறார்கள்.

இப்படி சமீபத்தில் ராணி சீதை ஹாலில், மாநில அரசு அனாதை இல்லத்திலிருந்து குழந்தைகளை வரவழைத்து, மியூஸிக் அகாதமி தலைவர் திரு டி.டி. வாசு அவர்களின் தலைமையில் அந்தப் பிஞ்சு உள்ளங்களுக்கு இன்னிசை + அறுசுவை விருந்தளித்துள்ளனர்.

பல பரிசுகளைப் பெற்றிருக்கும் இவர்களுக்கு 'பரத நாட்டிய பாஸ்கரா' என்கிற விருது சமீபத்தில் கிடைத்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தேனீபோல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தச் சகோதரிகளையும், அவர்களுக்குப் பக்கபலமாக திகழும் ஜெயராமன் தம்பதிகளையும் இன்னும் பல பரிசுகளும் பாராட்டுகளும் பெற வாழ்த்துவோம்.

— காவ்யா

(தீபாவளி சிறப்பிதழ் - II அட்டைப்படத்தில் அர்ச்சனா, அபர்ணா)





அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்டக் கற்கள்



ராசி, நட்சத்திரத்திற்கும் தரும் கல் ராசிக்கல் அல்ல!

ஆம்! ராசிக்கல் என்பது உங்களுக்கு ராசியான கல் (அதிர்ஷ்டகல்). ராசிப்படி அல்லது நட்சத்திரப்படி தேர்ந்தெடுக்கும் கல் ராசிக்கல்லே அல்ல. நட்சத்திரம் & ராசி, திருமண பொருத்தம், பூஜை முதலியவற்றுக்கே பொருந்தும். நாங்கள் உங்கள் ஜாதகத்தை துல்லியாக கணித்து அதில் உங்களுக்கு சாதகமான ராசிக் கற்களை தேர்ந்தெடுத்து அணிய செய்கிறோம். இப்படி தேர்வு செய்தால் தான் பிரச்சனைகள் தீரும். இப்படி தேர்வு செய்து ராசிக்கல்லை அணிந்து பயன் பெற்ற நபர்கள் ஏராளம். அவர்களில் ஒருவர் கூறுகிறார்:

என் மகளுக்கு சுமார் 3வருட காலமாக திருமணம் நிச்சயம் செய்ய முயற்சி செய்து வந்தேன். ஆனால் எந்த ஒரு பலனும் ஏற்படவில்லை. பத்மஸ்ரீ விளம்பரத்தை ஒரு பத்திரிகையில் பார்த்தேன். என் நண்பர் ஒருவர் இவர்களிடம் கற்கள் அணிந்து பயன்பெற்றவர் என்று எனக்குத் தெரியும். எல்லா முயற்சியும் செய்து பார்த்து கடைசியாக இவர்களிடம் என் மகளின் ஜாதகத்தை காண்பித்தேன். அவர்கள் என் மகளின் ஜாதகத்தை சரியாக பார்த்து நல்ல தரமான ராசிக் கற்களை அணியச் செய்தார்கள். சுமார் 8 மாதத்தில் நல்லதொரு இடத்தில் திருமணம் நடைபெற்று இப்போது சந்தோஷமாக இருக்கிறாள். என் முயற்சி வீண் போகவில்லை. ஏனென்றால் பத்மஸ்ரீ கற்களின் மீது அபார நம்பிக்கை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த நன்றியை பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸுக்கு மனதார தெரிவிக்கிறேன்.

S.K.Chalapathy, Chennai - 90

- திருமண தாமதமா?
- குடும்ப வாழ்க்கையில் பிரச்னையா?
- புத்திர பாக்கியம் இல்லையா?
- குழந்தைகளின் படிப்பில் கவலையா?
- குழந்தைகளின் எதிர்கால கவலையா?
- உத்தியோகத்தில் பிரச்னையா?
- பதவி உயர்வு தாமதமா?
- நிலையான உத்தியோகம் இல்லையா?
- தொழில் வியாபாரத்தில் கஷ்ட நஷ்டங்களா?
- பொருளாதார தடையா?
- உடல் நலம் குறைவா?
- வழக்குகளில் பிரச்னையா?
- மனநிம்மதி இல்லையா?

வேறு எந்த பிரச்சனை இருந்தாலும் பத்மஸ்ரீயில் ராசிக் கற்கள் அணிந்து தீர்வு காணுங்கள்.

ஜாதகத்துடன் நேரில் வருபவர்களுக்கு எந்த கற்கள் அணிய வேண்டும் என்று கூறுவதற்கு ரூ.151/- மட்டுமே. வெளியூர் நபர்கள் ரூ.225/-துடன் ஜாதகத்தின் நகலையோ(அ)பிறந்த தேதி, நேரம், இடம் போன்ற விவரங்களை உங்கள் பிரச்சனையுடன் D.D/M.O.வை PADMASHRI PEARLS என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும். (ஐந்து கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கப்படும்)

வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் US$ 10 பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு அனுப்பினால் ஜாதகத்திற்குண்டான பலன்கள், கற்களுக்கான பலன்கள், ஆலோசனை மற்றும் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வாடிக்கையாளர்கள் வசதிக்கேற்ப முன்பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்

எங்கு ஜாதகம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் நல்ல தரமான ராசி கற்களை வாங்கி பயன் பெறலாம். எங்களிடம் எல்லா அளவிலும் ஜாதி கற்கள் கிடைக்கும்.

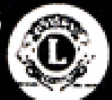
E-mail:padmashrigems@usa.net | Web site:http://www.padmashrigems.8m.com

பாரம்பரியமிக்க ரத்தினக் கற்கள் வழங்கும் கைராசியான நிறுவனம்



PADMASHRI PEARLS & GEMS

❖ 139 Arihant Complex, (Ground Floor, Right side.)
North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 17.
Ph: 8226128, 8234060, pager: 9632-756314,
❖ 2-4-47, M.G.ROAD, SECUNDERABAD - 3. PH: 7841936.
வேலை நேரம் : காலை 10.30 முதல் மாலை 8.30 வரை



We Serve
1917-1997
80 Years

SUNDAY: 11A.M TO 2 P.M. BY APPOINTMENT ONLY



லட்சுமி சந்தானம், மும்பை.

*ம*னசில் உள்ளதை வெளியிட்டு சற்று ஆசுவாசப் படுத்திக் கொள்வோம் என்றால் பெரும்பாலான கணவன்மார்கள் மனைவியைச் சரி சமமாக பாவிப்பதில்லை. கேட்டு விட்டு நக்கலும் வேடிக்கையும் செய்து விட்டுப் போய் விடுவார்கள்...

ஒரு காலத்தில் உற்ற நண்பர்கள் தோழிகள் இருந்தார்கள். மனப்பாரத்தைச் சுமையை இறக்கி இதம் தேடி அலைய முடிந்தது. இப்போதெல்லாம் அது போன்ற மனிதர்களைப் பார்ப்பது அரிதாகி விட்டது. எங்கே அக்கப்போர் வம்பு என்றே அலைகின்றனர். மனசை விட்டு கஷ்டங்களைப் பேசுகையில் நமக்கு அநுசரணையாக இருப்பவர்கள் போல் இருந்துவிட்டு அதையே நாலு பேரிடம் கதை அளந்து மனசை நோகச் செய்கின்றனர். ஏன் அப்படிச் செய்கிறார்கள்?

உங்களுடைய உரையாடலில் இரண்டு விஷயங்கள். முதலில் கேலி செய்யும் கணவர்கள். இரண்டாவது நம் கஷ்டங்களை யாரிடமாவது சொன்னால் கேட்டுவிட்டு பின்னாடி போய் கதை அளக்கிறார்கள்.

இந்த இரண்டிற்குமே ஒரே பதில்தான். இப்படிப்பட்ட போக்கிற்கு நாம்தான் காரணம். இது உங்களுக்கு எரிச்சலாகக் கூட இருக்கலாம், 'என்னடா (டீ!) நம்மையே குறை சொல்கிறாளே' என்று. ஆனால் உண்மை இதுதான்.

ஒரு சின்ன டெஸ்ட். உங்கள் மனதை வருத்தப்படச் செய்வது போல ஒரு விஷயம் நடக்கும்போது. 'இதற்கு நாம் எந்த விதத்திலாவது காரணமாக இருக்கிறோமோ?' என்று யோசித்துப் பாருங்கள். மனதில் எந்த விதமான கோபமோ, எரிச்சலோ, முன்பு இருந்த தாபங்களோ இல்லாமல் திறந்த மனதோடு யோசித்துப் பாருங்கள். இதை உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வைத்து சோதனை பண்ணிப் பாருங்கள். வாழ்க்கையில் பல புதிய பரிமாணங்கள் கிடைக்கும்.



கேலி செய்யும் கணவர்! கம்பீரம், நளினம், அறிவுடமை, மௌனத்தால் ஒரு பார்வை, திறமை இவைகள் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற அல்லது வளர்த்துக் கொள்ளும் பெண்ணைக் கேலி செய்யச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்.

நம் கஷ்டத்தை எதற்காக அடுத்தவரிடம் போய் சொல்ல வேண்டும்? 'கொஞ்சம் மனசு ஆறட்டுமே! என்றுதான்' என்று நினைக்காதீர்கள். வருத்தப்படும் மனதை மாற்றிக் கொள்ள எத்தனையோ வழிகள் உண்டு. இசை, தோட்டவேலை, வீடு, நம்மை அலங்கரித்தல். இவையெல்லாம் ஆக்கபூர்வமானவை. உங்களுக்கு வழிகாட்ட நிறைய புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் படியுங்கள்.

கௌரி ராமச்சந்திரன், சென்னை - 40.

*எ*னக்குக் கதைப் புத்தகங்கள் கட்டுரைகள் படிப்பது என்றால் சந்தோஷம். ஆனால் என் கணவர் குழந்தைகள் 'என்ன எப்போது பார்த்தாலும் புத்தகம் கையுமாக இருக்கிறாயே' என்கிறார்கள். டி.வி. பார்க்கக் கூட பிடிப்பதில்லை. அக்கம் பக்கத்தவருடன் பேசினால் வம்பு வருமோ என்று பயப்படுவேன். என்னுடைய இந்த குணத்திற்குத் தாங்கள் கூறும் அறிவுரை?

நல்ல பழக்கம்! ஏன் குறை சொல்கிறார்கள்? நீங்கள் படித்தவற்றில் சுவையான விஷயங்களை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். 'நான் இந்தப் புத்தகத்தில் படித்தேன்...' என்று ஆரம்பித்தீர்களானால் ஓடி விடுவார்கள். அப்படியல்லாமல் கதையாக, மேற்கோளாக, உரையாடலுக்கு நடுவே என பேசுங்கள். அவர்களையும் அவர்கள் படித்தது, பாடப் புத்தகம் என பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இதை அட்டவணை போலல்லாமல் இயல்பாக அன்றாட வாழ்விலே நிகழ்த்தலாம்.

உங்கள் குடும்ப உறவுகளே மேன்மையாகும். அன்பும் நெருக்கமும்

வட்டம்

ஆசிரியரோடு ஒரு உரையாடல்

அதிகமாகும்.

ஒரு வாசகி.

நான் மிகவும் கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவள். ஆனால் நான் கடவுளிடம் நியாயமாக எனக்குக் கிடைக்க வேண்டியதை வேண்டினாலும் அது கிடைப்பதில்லை.

நான் பொன்னோ பொருளோ வேண்டவில்லை. என் கணவர் என்னிடம் பேசுவதில்லை. வீட்டில் உணவு உட்கொள்ளுவதில்லை. என் தாயைப் பார்க்க என்னை அனுமதிப்பதில்லை போன்ற பல சோதனைகளை அனுபவிக்கிறேன். இது இன்று நேற்றல்ல எனக்குக் கல்யாணமான நாளில் இருந்தே இந்த வேதனைதான்.

நான் பதிமூன்று வருடமாகக் கடவுள் எனக்கு நல்லது செய்வார் என்று நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறேன். ஆனால் இப்பொழுது எனக்குக் கடவுள் மேல் உள்ள நம்பிக்கையே போய்விடும் போல் இருக்கிறது. உண்மையில் கடவுள் இருக்கிறாரா அல்லது நாம்தான் இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா என்று சந்தேகமாக இருக்கிறது. தயவு செய்து என் சந்தேகத்திற்கு விளக்கமளிக்கவும்.

உங்கள் கடிதம் மிகுந்த மனவருத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. உங்கள் கணவரின் பிரச்னை என்ன, உங்களுக்குள் எதனால் இவ்வளவு பெரிய இடைவெளி என்பது தெரியவில்லை. கடவுள் இருக்கிறாரா, இல்லையா என்று ஆராய்ச்சி செய்வதைவிட உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படிச் சரி செய்து கொள்வது என திட்டமிடலாமே!

எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்தும் உங்கள் திருமண வாழ்க்கையைச் சரி செய்து கொள்ள முடியவில்லையெனில், ஆக்கபூர்வமாக வேறு பாதையில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நல்லது. நம்மை மேலும் மேலும் நலிவுபடுத்திக் கொள்வதால் உடலும், மனமும் பலவீனமடையும். வேறு ஏதாவது செய்யலாம். எதற்காக கடவுள் நமக்கு இப்படி ஒரு வாழ்க்கையைத் தந்திருக்கிறார் என்று யோசியுங்கள். உலகில் அன்பைத் தரவும், பெறவும் மகிழ்ச்சியாக வாழவும் எவ்வளவோ வழிகள் உண்டு. திருமணமும், கணவரும் மட்டுமே வழியல்ல.

ரத்தி மனோகர், இந்தோனேஷியா.

என் கணவர் குழந்தைகளுடன் இந்தோனேஷியாவில் வசித்து வருகிறேன். எனது குழந்தைகள் சிறியவர்களாக இருக்கும் போதே இங்கு வந்து விட்டோம். நமது கலாசாரம், பண்பாடு, உறவு எதுவும் விட்டுப் போகாமல் இருப்பதற்காக அவர்களை வருடம் ஒருமுறை தமிழ் நாட்டுக்குக் கூட்டி வந்து நமது பெருமைகளை உணரச் செய்கிறோம்.

ஆனாலும் சில சமயம் நமது மக்களின் நடவடிக்கைகளையும், அவர்களிடம் அடிப்படையான மனித குணங்கள் இல்லாமலிருப்பதைக் கண்டும் எங்களின் குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்வி: கடவுளை வழிபடுவதும், ஒரு குடும்பமாக இருப்பது மட்டும்தானா நமது பண்பாடு? Basic human courtesy இல்லாமலும், அடிப்படை சுகாதாரம் பற்றி கூட பிரக்ஞை இன்றி,அடுத்தவருடைய உரிமையில் அனாவசியமாக தலையிட்டு, ஒரு சிறு பதவி இருந்தாலும் அதை ஒரு பெரிய கிரெடிட் ஆக எடுத்துக் கொண்டு கீழே இருப்பவர்களையும், சில வேலைக்காக வருபவர்களை மதிக்காமல் பேசுவதும், உடல் உழைப்புக்கு அஞ்சி, எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் எப்படி யாரை ஏமாற்றி பணம் பண்ணலாம்... இப்படியாக எழுதிக் கொண்டே போகலாம். இதெல்லாம் ?ந்த கலாசாரம்?



உலகெங்கும் மனித இயல்புகள் குறைந்து சுயநலம் அதிகரித்து வருவது பொதுவான விஷயம். ஆனால் நம் நாட்டில் மட்டும்தான் மிகவும் கேவலமாக வாழ்கிறார்கள், மற்ற நாடுகளிலே அனைவரும் உன்னதமாக வாழ்கிறார்கள் என்பது போல நீங்கள்

எழுதியிருப்பது வேடிக்கையாக இருக்கிறது.

இந்த மண்ணில் மற்றவர்களுக்காகவே வாழ்கின்றவர்களும், வாழ்க்கையை நீங்கள் சொன்ன குறைகள் இல்லாமல் வாழ்பவர்களும் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் இந்த மண் இன்னும் பெருமையுடன் நின்று கொண்டிருக்கிறது.

பல நாடுகள் சிதறுண்டு போய் விட்டன. சரித்திரத்தில் மட்டுமே பெயர் இடம் பெற்ற நாடுகள் உண்டு. கொடுமைகளின் எல்லைக்கே போய்விட்டவை உண்டு. ஒரே நாளில் நம் நாட்டில் மீண்டும் ஜனநாயகத்தில் மலர்ந்த பிரதமரும், அண்டை நாட்டில் ராணுவத் தலைமையேற்பும் சமீபத்தில் நடந்திருக்கிறது.

நீங்கள் நம் நாட்டின் பெருமையைச் சொல்ல குழந்தைகளை அழைத்து வருவது மகிழ்ச்சியானது. சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். நிமிர்ந்து நிற்கும் நமது கலாசாரம் பண்பாடு மிக்க கோயில்கள், உன்னதமான ஆஸ்ரமங்கள், அவர்கள் செய்யும் தன்னலமற்ற தொண்டுகள், வாழ்வையே வேள்வியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மகான்கள், வாழ்க்கையின் புனிதமான அர்த்தத்தைக் கூறும் வேதங்கள், இதிகாசங்கள் அவற்றை விளக்கும் புனிதத் தலங்கள் இவையெல்லாம் இந்த நாட்டில்தான் உண்டு. உலகில் நீங்கள் வேறு எங்கு போனாலும் கிடைக்காது. அவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் காட்டுங்கள். அவர்கள் 'இந்தியர்கள்' என்று பெருமையடையச் செய்யுங்கள்.

நம் பெருமை மிக்க இந்திய வம்சாவழியில் வந்த தாய் – தந்தையரின் குழந்தைகள் என்ற பெருமிதத்தை அடையட்டும். நீங்கள் உங்கள் வம்சாவழியின் மொத்த பண்பாட்டின் இன்றைய தோற்றம். தனியாக யாரும் முன் தொடர்பு இல்லாமல் வந்து விடுவதில்லை.

இப்பகுதியில், வசுமதி என்ற வாசகி ராணிப்பேட்டையில் யோகா, மற்றும் உடற் பயிற்சி வகுப்புகள் இல்லை என்று கூறியிருந்தார். ராணிப்பேட்டையில் இருந்து சுமார் 20 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள நெமிலி என்ற கிராமத்தில் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் யோகாவும், உடற்பயிற்சி வகுப்புகளும் நடக்கிறது. எங்கள் அரிமா சங்க உறுப்பினர்களுக்கு அந்த ஆசிரியர்களைக் கொண்டு தனியே வகுப்பு நடத்தினோம். வசுமதி அவர்கள் போன் மூலமோ (அ) நேரிலோ தொடர்பு கொண்டால் நாங்கள் எங்கள் சங்கத்தின் மூலம் உதவத் தயாராக இருக்கிறோம். என்னுடைய தொலைபேசி எண்கள் : 04177/47235 (அ) 47225.

– என் பர்வதவர்த்தினி, நெமிலி.

ப. ஜின்னாவின் கடிதம் உங்கள் பதில்... இவை பற்றின.

பட்டுப் புடைவைகளை பாரம்பரியம், மங்களகரம், அழகு என்று புடைவைகள் விளம்பரங்கள் முதல் தங்கள் வரை ஏன் எல்லாரும் பாராட்டுகிறீர்கள்.

ஒரே ஒரு நிமிடம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். பட்டு எப்படி உற்பத்தியாகிறது? பாதுகாப்புக்காக தன்னைச் சுற்றி சிறு வலை பின்னிக் கொண்டு நிம்மதியாக உறங்கும் ஒரு ஜீவன் கொதிக்கும் வெந்நீரில் உயிருடன் போடப்பட்டு, துடிக்கத் துடிக்க இறக்கும் அந்தக் கொடூரம் – மனதைத் தொட்டுச் சொல்லுங்கள் – சிறு புழு என்பதால் அதன் வலி நம் வலியைவிட குறைந்ததா என்ன?

இந்தக் கொடுமையால் உற்பத்தியாகும் பட்டு நம் ஆடம்பரத்துக்காகவும், பகட்டுக்காகவும் என்ற வேதனை ஒரு புறம் இருக்கட்டும். இதை நாக்கூசாமல் மங்களகரமானது, பாரம்பரியம் என்று கூறுவதைத்தான் தாங்க முடியவில்லை. அகிம்சையைக் கொண்டாடும் நாடல்லவா இது? இத்தகைய கொடூர ஜீவ ஹிம்சையா நம் பாரம்பரியம்?

நகை மீது பெண்களுக்கு இன்றும் உள்ள மோகம் நிச்சயமாக ஒரு வருந்தத்தக்க விஷயமே. பெண்களுக்கு சம்பாத்தியம், சொத்துரிமை இல்லாத காலத்தில் அவர்களின் பொருளாதார பாதுகாப்புக்காக கொடுக்கப்பட்ட சீதனம் நகை. ஆனால் அதுவே பகட்டு, சமூக அந்தஸ்து, ஆடம்பரம் ஒருவருக்கு ஒருவர் போட்டி போட்டு வாங்குவது என்ற விஷச்சக்கரத்துக்குக் காரணமானதுடன் வரதட்சிணை என்ற அவலத்தில் ஒரு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. அந்தஸ்துக்காக மாமியார் - மாமனார், இயலாத பெற்றோரிடம் பலவந்தமாக வசூல் செய்யும் நகைகளை எந்தப் பெண்ணால் சந்தோஷமாக அணிய முடியும்?

அழகு, அலங்காரம், பாரம்பரியம் இவைதான் வேண்டுமென்றால் ஓரிரு நகைகளே போதுமே? இதை ஒரு பேராசையாக வளர்த்துக் கொள்வானேன்.

நம் தேசபிதா மகாத்மா காந்தி அவர்கள் எளிமை என்ற மதிப்பில்லா பொக்கிஷத்தை எடுத்து உரைத்ததும், எளிமையான வாழ்க்கையின் உயர்வுகளை போதித்ததும் ஒரு காலம். அப்பொழுது பல பணக்கார குடும்பத்துப் பெண்களும் அவர் உபதேசத்தால் கவரப்பட்டு நகை, பட்டுப் புடைவைகளைத் துறந்தார்கள் என்பதும் உண்மை!

நகைகள் ஆபத்துக்கு உதவுகின்றன, உண்மை. ஆனால் ஆபத்துக்குதவ சேமிப்பு எந்த வகையிலும் இருக்கலாமே? சேமிப்பதுதான் நோக்கம் என்றால் நகைகள் அவசியமில்லை. வங்கிகளில், சொத்துக்களாக என எப்படி வேண்டுமானாலும் சேமிக்கலாம். நகை வாங்குவதின் முதல் நோக்கம் நிச்சயம் அந்தஸ்து பகட்டு என்பதுதான் உண்மை.

– ஆர். ஷர்மிலா.



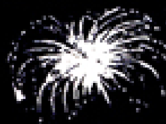
ADMISSION NOTIFICATION

NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT (NILEM)

Offers the following six months Diploma Courses by Correspondence.

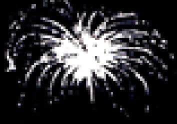
- TOTAL QUALITY MGMT. & ISO 9000
- BUSINESS MANAGEMENT
- PERSONNEL MGMT. & INDUSTRIAL RELATIONS
- HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
- ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL
- BUSINESS ADMINISTRATION
- QUALITY CONTROL & ISO 9000
- INDUSTRIAL SAFETY
- PRODUCTION MANAGEMENT
- SALES & MARKETING MANAGEMENT
- FINANCIAL MANAGEMENT
- OFFICE ADMINISTRATION
- LABOUR LAWS
- MATERIALS MANAGEMENT
- EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
- QUALITY ASSURANCE & QS 9000
- ENVIRONMENTAL MGMT. & ISO 14000/14001

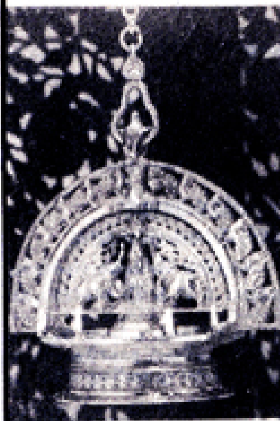
No formal qualification is required for joining the Courses. Each diploma has 4 written papers. Tuition Fee Rs. 600/- (including Study Materials & Model Question Papers). Examination will be conducted in all major centres in India. For detailed Prospectus & Application Form send Rs. 30/- by D.D./I.P.O. in favour of **NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT** and apply to **NILEM** No. 59, Second Street, Parameswari Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Ph : 044 - 4911443. Fax:044-4915197





பூம்புகார்

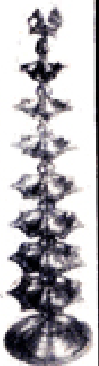




தீபாவளி திருநாளை பூம்புகாருடன் இணைந்து கொண்டாடுங்கள் !

பூம்புகாரில் இருந்து பொக்கிஷம் ஒன்றை வீட்டினில் சேர்ப்பீர். வைத்துப் பாதுகாக்கலாம்; பரிசாய் தந்து மகிழலாம். கணக்கிட முடியா கைவினைப் பொருட்களின் கலைச் சுரங்கம் பூம்புகார். வெண்கலச் சிலைகள், வெவ்வேறு அளவுகளில் தரமான மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட நாச்சியார் கோவில் வகை மற்றும் இதர அழகிய வேலைப்பாடமைந்த பித்தளை விளக்குகள், கண்ணைக் கவரும் மரவேலைப்பாடு அமைந்த பொருட்கள், சிந்தையை கவரும் கற்சிற்பங்கள், மனதை ஈர்க்கும் மாக்கல் உருவங்கள், கண்ணுக்கினிய காகிதக் கூழ் பொம்மைகள் மற்றும் பலப்பல.

பிரத்தியேக காட்சியகங்களும் மற்றும் விற்பனை நிலையங்களும் நாட்டின் பல பாகங்களிலும் அமைந்திருக்கிறது.



இந்த தீபாவளி நாளில் பூம்புகார் உங்கள் இல்லங்களிலும் வாழ்விலும் ஒளி சேர்க்கட்டும்



பூம்புகார்

தமிழ்நாடு கைத்திறத் தொழில்கள் வளர்ச்சிக் கழகம்

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

759, அண்ணா சாலை, சென்னை-2. போன் : 8521271, 8521325, பேக்ஸ் : 8524135.

சென்னை விற்பனை நிலையம் : 818, அண்ணா சாலை, சென்னை-2. போன் : 8550157 / 8520624.

1999-தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு.



சிறுநீரக கோளாறுக்கு சிறந்தது

தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள்



சிறுநீரகம் என்பது ஒரு கழிவு நீக்க உறுப்பாகும். இது நம் உடலின் இடுப்புக்கு சற்று மேலே முதுகெலும்பின் இருபுறமும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக (இடது, வலது) அமைந்துள்ளது. இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் 10 - லட்சம் நெப்ரான்கள் என்னும் நுண்ணிய வடிகுழல்கள் உள்ளது. இந்த நெப்ரான்கள்தான் சிறு நீரகத்தில் பணிபுரியும் முக்கிய திசு ஆகும். உடலிலுள்ள இரத்தம், சிறுநீரகத்தில் உள்ள நெப்ரான்களின் வழியே செல்லும்போது, உடலுக்கு தேவையான நீர், திட, திரவ பொருட்கள் உறிஞ்சிக்கொண்டு, தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீர் குழாய் மூலம் சிறுநீரக வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும் போது, யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம், நீர் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாகின்றன. இதனை செயற்கை முறையில் இரத்த சுத்திகரிப்பு செய்தல் (Dialysis) மற்றும் சிறு நீரகமாற்று அறுவை சிகிச்சை (Kidney transplantion) போன்றவை செய்யும் நிலை ஏற்பட்டு இறுதியில் உயிரிழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக கோளாறின் அறிகுறிகள் இரத்த சோகையினால் வெளிறிப்போன முகம். 2. கைகால், முகம், வயிறு போன்றன வீங்கி முற்றிய நிலையில், நுரையீரல், இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளை பாதிக்கின்றது. இதனால், மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சுவலி, சளி, இருமல், பலஹீனம், போன்றவை தோன்றும். 3. சிறுநீர் போகும்போது எரிச்சல், மேலும் சிறுநீர் காபி கலரில் இருக்கும். அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழிக்க தோன்றும். 4. கண்ணின் கீழ் ஒரு சிறு பை போல் வீங்கி இருக்கும். 5. கீழ் முதுகில் வலியெடுக்கும். 6. யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றன இரத்தத்தில் அதிகமாக காணப்படும்.

சிறுநீரக செயல் இழப்பின் காரணங்கள் - சர்க்கரை வியாதிதான் முதல் முக்கிய காரணம், ஆகும். கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், எய்ட்ஸ் நோய் கிருமியான HIV வைரஸ் மற்றும் மஞ்சள் காமாலையின் வைரஸ் B -யும் தொற்றாலும், இரத்த சோகை, சிறுநீரககற்கள், மூட்டுக்கள், இணைப்புத் திசுக்களை பாதிக்கும் நோய்களாலும் அதிக வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் தசை சுருக்கம், கற்கள், கட்டிகள், புற்றுநோய் போன்றவற்றாலும் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு சிறுநீரகம் பழுதாகலாம். மேலும் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் இரசாயன மாத்திரைகள், பாம்பின் விஷம், தீக்காயம், மின்சாரத் தாக்குதல் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கலாம்.

தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள்: சக்திக்குரிய வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, அருகம்புல், துளசி, ஆடாதொடா, தூதுவளை, வாழை தண்டு, - தும்பை, நெல்லி, கீழாநெல்லி, முருங்கை, வல்லாரை, ஆவாரம்பூ, வெந்தியம், கரிசலாங்கண்ணி, மாவிலை, நாவல் - ஆகியவைகளை எடுத்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து பின், சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக்கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, மாலை உட்கொள்ளவும். இவைகள் சிறுநீரகங்களுக்கு சக்தியை தருகின்றன. தேய்ந்த பாகங்களை புதுப்பிக்கின்றது. நோய் தொற்றுகளில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. இதனால் கிட்னி வழக்கம் போல் செயல்பட இம் மூலிகைகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன.

இயற்கை உணவுகள் தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை இயற்கை உணவாகிய பச்சையாக சாப்பிடும் காய்கள், பழங்கள், பழஜூஸ்கள், சலாட்ஸ் (Salads) போன்றவற்றை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். காரணம் இதில் உள்ள சக்திகளை உடல் எளிதில் பெறுகின்றன. மேலும் கழிவுகள் குறைவு. ஆகவே கிட்னிக்கு வேலை பளு குறைகின்றது. கிட்னி நன்கு செயல்பட இயற்கை உணவு உதவுகின்றது.

ஆகாரம் அன்னாசி, பேரிட்சை, பப்பாளி, கொய்யா, அத்திபழம், நாவல், ஆரஞ்சு, மாதுளை, சப்போட்டா, கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், இளநீர், கரும்புசாறு, வாழைத் தண்டு, முள்ளங்கி, மாம்பழம் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சைவ உணவு உப்பில்லாமல் அரை வயிறு ஆகாரம் உட் கொள்ளலாம். மேலும் வாரம் ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பும், தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகளும் மேற்கொண்டால், சிறுநீரக பாதிப்பில் இருந்து படிப்படியாக முற்றிலும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சரவணன், S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No:30, No:3, திருநாத முதலி தெரு, வாணியம்பாடி ரோடு, திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் வெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8 ... to ... The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR) Ph. 4011589

18 & 19 ... to ... SouthIndian Hotel 10211 Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ 5717126 5723651

நியூஸ் ஜிலட்

இரண்டும் அண்டை நாடுகள். ஒரு காலத்தில் ஒன்றாகவே இருந்தவையும் கூட. சென்ற மாதம் பதிமூன்றாம் தேதி இரண்டிலுமே நடைபெற்ற மிக முக்கிய நிகழ்ச்சிகளில்தான் எத்தனை வேறுபாடு! ஜனநாயகத்தின் இரு துருவங்களைப் பார்க்க முடிகிறது.

வாஜ்பாயி தலைமையிலான தேசிய ஜனநாயக கூட்டணி அரசு அன்று பதவியேற்றது. மூன்றாவது முறையாக பிரதமர் பதவியை ஏற்றார் வாஜ்பாயி. அமைச்சரவையில் எழுபது பேர் இடம் பெற்றனர்.

அதே நாளில் பாகிஸ்தானில் மீண்டும் ஒரு முறை ராணுவ ஆட்சி. தளபதி முஷ்ராப் பதவி நீக்கம் செய்யப்பட்டதாக பாகிஸ்தான் பிரதமர் நவாஸ் ஷெரீப் அறிவித்த அடுத்த நாளே நிலைமை தலைகீழாக மாறியது. ராணுவப் புரட்சி வெடித்து நவாஸ் ஷெரீப் வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டுள்ளார்.

• இலக்கியச் சரித்திரம்





• இந்தியாவும் எதிரிதான்

1999க்கான இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசு குவின்டர் கிராஸ் என்பவருக்குக் கிடைத்துள்ளது. ஜெர்மனியின் மிகச் சிறந்த எழுத்தாளரான இவர் இரண்டாம் உலகப் போர் நடந்த காலகட்டத்தையே தன் பல கதைகளில் களனாக வைத்திருந்தார். என்றாலும் மெல்லிய நகைச்சுவையோடு சரித்திரத்தின் பல பக்கங்களை அடையாளம் காட்டியதற்காகத்தான் இந்தப் பரிசு வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. தன் குழந்தைப் பருவத்தை 'டின் ட்ரம்' என்ற நூலில் இவர் அற்புதமாகப் படைக்க, அது திரைப்படமாக எடுக்கப்பட்டு இவருக்கு மேலும் புகழ் சேர்த்தது.

நடப்பு ஆண்டுக்கான மருத்துவத்துக்கான நோபல் பரிசை வென்ற விஞ்ஞானி குந்தர் ப்ளோபெல் வேறொரு விஷயத்துக்காகவும் செய்திகளில் இடம் பெற்றார். தனக்குக் கிடைத்த நோபல் பரிசுத் தொகையான நாலேகால் கோடி ரூபாயில் பெரும் பகுதியை தான் வாழ்ந்த டிரெஸ்டன் (ஜெர்மனி) நகரில் உள்ள தேவாலயம் மற்றும் யூதக்கோயில் ஆகியவற்றை சீரமைத்துக் கட்டுவதற்காகக் கொடுத்துவிட்டார்.



• நோபல் கோவில்

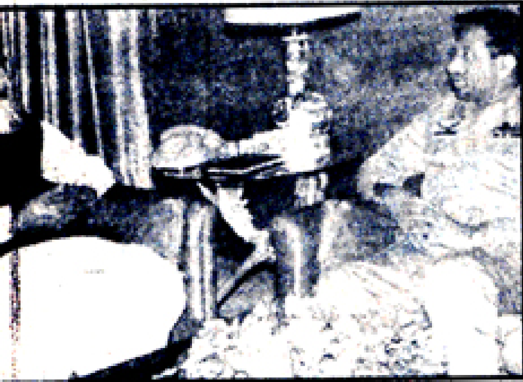
ஏழு வருடங்களுக்கு முன் பங்குச் சந்தை மோசடி தொடர்பாகப் பெரிதும் செய்தியில் இடம் பெற்ற ஹர்ஷத் மேத்தாவுக்கு ஐந்தாண்டு கடுங்காவல் தண்டனையை விதித்துள்ளது இதற்காக அமைக்கப்பட்ட விசேஷ நீதிமன்றம். மாருதி உத்யோக் நிறுவனம் தொடர்பான வழக்குக்கு மட்டும்தான் மேற்படி தண்டனை. இன்னும் 23 வழக்குகள் அவர் மேல் போடப்பட்டுள்ளன. அன்றைய பிரதமர் நரசிம்மராவுக்கு இவர் ஒரு கோடி ரூபாய் கொடுத்ததாகக் கூறியதும், பினாமி பெயர்களில் 430 கோடி ரூபாய்க்கு இவர் வாங்கிய பங்குகளை நீதிமன்றம் பறிமுதல் செய்ததும் வெகு பரபரப்பான செய்திகளாக வலம் வந்தது நினைவிருக்கலாம்.



• மகனே முக்கியம்

டிகாப்ரியோ என்ற பெயரைச் சொன்னால் விழிப்பவர்கள் கூட டைட்டானிக் பட ஹீரோ என்றால் புரிந்து கொள்வார்கள். அவர் தொடக்கத்தில் ஒரு குறைந்த பட்ஜட் படமொன்றில் நடித்திருக்கிறார். ஆனால் டைட்டானிக் முதலில் வெளிவந்து அவருக்கு உலகப் புகழ் அளித்துவிட்டது. இந்த நிலையில் தான் மிகச் சுமாராகவே தோன்றியுள்ள குறைந்த பட்ஜட் படம் வெளியாக வேண்டாம் என்று கருதிய டிகாப்ரியோ அந்தப் படம் ரிலீஸாகாமல் இருக்க பலவித சதி திட்டங்களில் ஈடுபட்டாராம். இதைத் தொடர்ந்து அந்தப் படத்தின் தயாரிப்பாளர் இவர் மீது பத்து மில்லியன் டாலர் நஷ்டஈடு கேட்டு வழக்கொன்றைத் தொடுக்க தன் பெயர் சந்தி சிரிக்காமல் இருக்க பெரும் தொகை கொடுத்து வழக்கை வாபஸ் பெற வைத்திருக்கிறார் டிகாப்ரியோ.

• ஜனாதிபதியுடன் ராஜுவத் தலைமை



காட்மாண்டுவில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற தெற்காசிய விளையாட்டுகளில் இந்தியாவுக்குப் பெரும் தங்க அறுவடை. 102 தங்க மெடல்களைப் பெற்று முதல் இடத்துக்கு வந்தது இந்தியா. அடுத்த இடம் நேபாளத்துக்கு (31 தங்கங்கள்) ஸ்ரீலங்காவும் பாகிஸ்தானும் இவற்றுக்குப் பிறகுதான்.

ஆப்கனிஸ்தானில் மறைந்து வாழும் பிரபல தீவிரவாதி ஒஸாமா பின் லேடன். பாகிஸ்தான் இவருக்கு ஆதரவுக்கரம் நீட்டுகிறது. உலகம் முழுவதும் முஸ்லிம் ஆட்சியை அமைப்பதே தன் லட்சியம் என்று கூறும் பின் லேடன் பல குண்டு வெடிப்பு சம்பவங்களுக்குக் காரணமாகக் கருதப்படுகிறான். அமெரிக்காவைத் தன் முக்கிய எதிரியாக இவன் கருதுவது உலகறிந்த உண்மை. இப்போது இந்தியாவையும் தன் ஹிட்லிஸ்டில் சேர்த்திருப்பதாக அறிவித்திருக்கிறான்.



• தெற்காசிய கம்பீரம்

உணவு சுவையாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டு பிடித்து உணரச் செய்வது மூளையின் இடது பக்கத்தில் உள்ள செல்கள். அதாவது கொஞ்சம் உப்பு தூக்கல், காரம் திட்டமாக இருக்கிறது என்றெல்லாம் நம்மை உணர வைப்பது இந்தப் பகுதி. ஆனால் எந்த அளவுக்கு இந்த சுவைகள் மாறுபடுகின்றன (அதாவது காரம் கொஞ்சம் அதிகமா நிறைய அதிகமா) என்பதை உணர வைப்பதில் மூளையின் இரு பக்கங்களுக்குமே பங்கு உண்டு என்பது அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளால் சமீபத்தில் உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

பி.ஜே.பி. கட்சியைச் சேர்ந்த ஷேக் அப்துல் ரெஹ்மான், அனந்த்நாக் தொகுதியில் தேர்தலில் நிற்பதற்காக பெயரைப் பதிவு செய்தார். ஆனால் அவர் மகனைக் கடத்திச் சென்ற தீவிரவாதிகள் "இரண்டரை லட்சம் ரூபாய் தர வேண்டும். தேர்தலில் நிற்கவும் கூடாது" என்று கட்டளையிட வேறு வழியின்றி அவற்றை நிறைவேற்றி மகனை மீண்டும் பெற்றிருக்கிறார்.

இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் பயிற்சியாளராக கபில் தேவ் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். "குழுவினரிடையே நம்பிக்கையையும் கட்டுப்பாட்டையும் வளர்ப்பதுதான் என் முதல் திட்டம்" என்ற பதிலை வேகமாக வீசியிருக்கிறார்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

பில்ராத் மருத்துவமனை

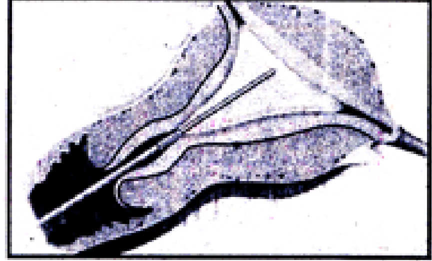
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலில்
தெர்மாசாய்ஸ்

சிறப்பு அம்சங்கள் :

★ வலி இல்லை
★ மயக்கம் இல்லை
★ தழும்பு இல்லை
★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
★ இரத்த இழப்பு இல்லை
★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

கர்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு..





மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பில்ராத் மருத்துவமனை
43, லட்சுமி டாக்கிஸ் ரோடு, செனாய் நகர், சென்னை
போன் : 6441777, 6440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடீஸ் சாய்ஸ்

- ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் உபதேசித்தது கீதை
- ஸ்ரீகிருஷ்ணமூர்த்தி உபதேசித்தது கே. பி. சிஸ்டம்
- பாவ உப நட்சத்திராதிபதியின் (Sub Lord) உபயோகம்
- ஆளுங்கிரகங்களின் மகத்துவம் (R.P.)
- எந்த காரியம் எப்பொழுது? எப்படி? எந்த தேதி - மணி? என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லுவது அதன் சிறப்பு அம்சமாகும்.

நீங்களும் கே. பி. சிஸ்டம் முறைப்படி ஜாதகம் கணித்து துல்லியமாக பலன் கூறலாம்.
பிறந்த நேர ஜாதகம்/ஹோராரி ஜாதகம்/பிறந்த நேரம்/லக்னம் - சரி செய்தல்
வெளி நாட்டில் பிறந்தவரது ஜாதகம் கணித்தல்

- திருமணம் எப்பொழுது நடக்கும்? திருமண வாழ்க்கை திசை குழந்தை ஆணா, பெண்ணா?
- வேலை வாய்ப்பு எப்பொழுது? அரசாங்கமா? தனியார் நிறுவனமா? வெளிநாடா?
- வியாதி : உடலில் எந்த உறுப்பு? எந்த வியாதி?
- தொழில் : Dr./Lawyer/Engneer/MCA/MBA
- பதவி உயர்வு? வெளிநாடு செல்வேனா?
- வீடு : கட்டுவேனா? அடுக்குமாடியா? நிலமா என்று துல்லியமாக கூறலாம்.
- குடிநீர் இணைப்பு, மின்சார இணைப்பு, தொலை தொடர்பு இணைப்பு எப்பொழுது கிடைக்கும். இது போன்ற அன்றாட சிறிய நிகழ்ச்சிகள் முதல் பெரிய நிகழ்ச்சிகள் வரை முன்கூட்டியே துல்லியமாக தெரிந்து கொள்ளவே ஜோதிடம் உபயோகப்படும்.

பரிகாரம், செவ்வாய் தோஷம், சுக்ர யோகம், சனி உச்சம், நீச்சம் ஒன்றும் கிடையாது.

விண்ணபிக்க கடைசி தேதி : 28.10.99
வகுப்புகள் ஆரம்பிக்கும் தேதி : 1.11.99
- 12 நேர்முக வகுப்புகள் (தினமும் 1 மணி நேரம்)
காலை 10.30 மணி முதல் 6.30 மணி வரை

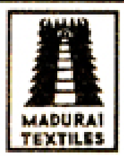
மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :

DR. K. HARIHARAN
S/o. Prof. K.S. KRISHNAMURTI
F 21-A, First Floor, SPENCER PLAZA,
769, Anna Road, Chennai - 600 002.
Phone : 8526046.
www.kpstellarastrology.com
E-mail : kpsari@md4.vsnl.net.in
Pcsadvt.com/kp

அஞ்சல் வழிப் பாடத்திட்டம்
Eng./Hindi/Tamil/Marathi/Telugu/Kannada

விரைவில் வெளிவர இருக்கிறது :
CD / VIDEO / AUDIO

ஒவ்வொரு மாதமும் 1ந் தேதி முதல் புதிய வகுப்புகள் துவங்கப்படும்.



மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

2, சிவப்பிரகாசம் சாலை,
பாண்டி பஜார், சென்னை - 17.
போன்: 4332197
(அகஸ்தியர் கோயில் அருகில்)

GRAND DISCOUNT SALE UPTO DEEPAVALI

(ALL SUNDAYS OPEN UPTO DEEPAVALI)

ராணி சாரீஸ் 10%

மதுரை சுங்குடி 10 To 12½%

பாதிக் புடவைகள் 10 To 15%

டச் & டை புடவைகள் 10 To 12½

பெங்கால் காட்டன் 10 To 15%

சுடிதார் துணிகள் 10 To 12½%

குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு 15% முதல் 20% வரை தள்ளுபடி உண்டு.

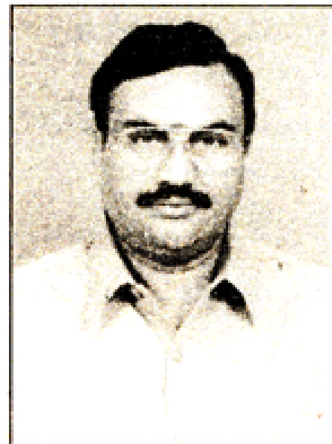
மொத்த விற்பனைக்கும் (WHOLE SALE) சலுகை உண்டு

வாஸ்து எனும் புதையல்

கட்டுரை ஆசிரியரும்

வாஸ்து சாஸ்திர

ஆலோசகரும் ஆன



P.J. ரவிராஜ்

அவர்களை சந்தித்து ஆலோசனை பெறலாம்

சென்னை
பிரதி மாதம் 23,24-ந் தேதி
Hotel Palmgrove
(Phone 044-8271881)

திருச்சி
பிரதி மாதம் 14,15-ந் தேதி
Hotel Femina
(Phone 0431 - 414501)
Cell: 98430 - 15045

மேலும் விபரங்களுக்கு
கோவையில்
0422 - 560266 / 569031
Cell: 98430 - 15045

ஒரு டாக்டரின் வேண்டுகோள்



அன்பார்ந்த பொதுமக்களே சற்று செவி சாய்க்கவும். சாலை விபத்தில் மூளையில் அடிபட்டு, அறிவு செயலிழந்து, தாவரங்கள் போலக் கிடக்கும் இளைஞர்களைப் பார்த்துப் பார்த்து துடித்து, 50 ஆண்டுகளாக நான் கண்ணீர் பெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். விபத்தில் கணவனை இழந்து, குழந்தைகளுடன் பரிதவிக்கும் பெண்மணியைப் பார்த்து அனுதாபப்படுகிறோம். ஆனால், அதைவிட, மூளையில் அடிபட்டு அறிவிழந்து, செயலிழந்து கிடக்கும் கணவனையும், குழந்தைகளையும் நீண்ட காலம் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற நிலையிலுள்ள பெண்ணைப் பார்க்கும் போது நமது இதயம் பதற வேண்டும். அனுதாபச் சொற்களைக் கூறிவிட்டு சென்று விடுவதோடு உறவினர்களின் வேலை முடிந்து விடுகிறது. ஆனால், அப்பெண்ணின் வாழ்க்கை என்ன? குழந்தைகளின் கதி என்ன?

உங்கள் எல்லோரையும் என்னுடன் வந்து விபத்தில் அடிபட்டுத் தவித்துக் கொண்டிருப்போரைப் பார்க்குமாறு அழைக்கிறேன். மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டு, தன் மகனுக்காக, பேரனுக்காகக் கண்ணீர் விட்டுத் தவிக்கும் பெற்றோர்களையும், அன்புக் கணவனுக்காகக் கண்ணீர் சிந்தும் இளம் மனைவிகளையும் பார்த்தால் உங்கள் மனது துடிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த மனதை உலுக்கும் காட்சியை நீங்கள் ஒருமுறை பார்த்தால் போதும். "தலைக் கவசம் அணிவதால் தலைமுடி உதிர்கிறது" என்பது போன்ற சாதாரணமான குறைகளைக் கூற மாட்டீர்கள். தலைக்கவசம் அணிவதால் தலைமுடி உதிர்வது உண்மையானால், மேற்கத்திய நாடுகள், ஜப்பான், தூரக் கிழக்கு நாடுகள் மற்றும் புது டில்லி போன்ற இடங்களில், இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுவோர் பலரும் வழுக்கையாகி இருப்பார்கள்.

"தலைக்கவசம் அணிவதால் சிகையலங்காரம் கலைந்து விடுகிறது" என்று கூறுபவர்களுக்கு நான் ஒன்றை மட்டும் சொல்லிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். தலை என்று ஒன்று இருந்தால் தான், அதில் முடியும் இருக்கும்; அலங்காரமும் செய்து கொள்ள முடியும். நமது நாட்டில் வெப்பம் அதிகமாக உள்ளது என்று என்னிடம் கூறினார்கள். இது உண்மைதான். ஆனால், மிகவும் வெப்பமான, புது டில்லி, மத்திய மற்றும் தூரக் கிழக்கு நாடுகளில் வசிப்போரும் பாதுகாப்புக்காகத் தலைக் கவசம் அணிகிறார்கள். தலைக்கவசம் அணிவதால் ஏற்படும் தலைவலியானது, விபத்தினால் வரும் மண்டை வலியை விட மிக மிகக் குறைவானதே.

தலைக்கவசத்தை எடுத்துச் செல்வது, அதைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது போன்ற அசௌகரியங்கள் இருக்கின்றன என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. ஆனால், அடிபட்டுத் தவித்த அன்பர்களுக்காகவும், அவர்களின் மனைவிகள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்காகவும் நான் சிந்தும் கண்ணீரில், ஆயிரத்தில் ஒரு பங்காவது நீங்கள் சிந்தியிருந்தால், தலைக்கவசம் கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும் என்று நீங்களே தமிழக முதல்வருக்கு உடனே கடிதம் எழுதி இருப்பீர்கள். உங்கள் சொந்த மகன் அல்லது மருமகன் இப்படி ஒரு நிலைக்கு ஆளாகி, தாவரம் போல செயலிழந்து, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பிறருடைய உதவியை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையை நீங்கள் ஒரு கணமாவது சிந்திக்க முடியுமா? முடியாது. உடனே கடிதம் எழுத ஓடுவீர்கள். அதை இப்பொழுதே செய்து என் துயரையும் என்னுடைய நோயாளிகளின் துயரையும் குறைக்க உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

— டாக்டர் பா. இராமமூர்த்தி,
நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்.



ஆத்ம சமர்ப்பணம்

அன்னைக்குப் பிரார்த்தனை செய்தால் தவறுவதே யில்லை. பிரார்த்தனை பக்தர்கட்குரியது, சமர்ப்பணம் யோகம் செய்யும் சாதகர்கட்குரியது. அது பக்தர் கட்குத் தேவையில்லை. மிகக் கடின மானது. இருப்பினும் சமர்ப்பணம் பக்தர் கட்கு அபரிமிதமாக உதவும் நேரம் உண்டு. கண் பார்வை சரியில்லா விட் டால் கண்ணாடி அணிகிறோம். லென்ஸ் பயன்படுத்துவதில்லை. கண்ணாடியில் தெரியாத சிறு எழுத்து, பழைய பத்திரத் தில் அரைகுறையாய் அழிந்த எழுத்தை கண்ணாடியால் பார்க்க முடியா விட்டால், லென்ஸ் பயன்படும். அது போல் யோகத்திற்குரிய சமர்ப்பணம் பக்தர்கட்குப் பயன்படும் நேரமுண்டு.

பரீட்சை பாஸாக வேண்டும், வேலை கிடைக்க வேண்டும், திருமணமாக வேண் டும், நல்ல வீடு வாடகைக்கு வேண்டும் போன்ற பல நூறு பிரச்னைகள் பிரார்த் தனையால் எளிதில் தீரும். சில சமயம் பிரச்னையின் சிக்கலிலாவது, பக்தர் மனக் குறையிலாவது பிள்ளைப் பேறு வேண்டும், பிரமோஷன் வேண்டும் போன்ற பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறா மலிருப்பதுண்டு. இவற்றை நிறைவேற்ற சரியான முறை சிக்கலை அவிழ்த்து, மனக் குறையைப் போக்கி பிரார்த்தனை செய்வதே. இது போன்ற பிரச்னைகள் சமர்ப்பணத்தால் எளிதில் தீரும். சமர்ப் பணம், பிரார்த்தனையிலிருந்து வேறு படும்.

பிரார்த்தனை என்பது நமக்கு வேண்டியதை அன்னையிடம் கேட்பது. சமர்ப்பணம் அன்னை தருவதை நாம் விரும்பி ஏற்பது.

கர்மயோகி

பாங்கில் லோன் போட்டிருக்கிறோம். கேட்ட தொகை கிடைக்கப் பிரார்த்திக்கி றோம். அன்னை முடிவு செய்யும் தொகையை ஏற்பது சமர்ப்பணம். சமர்ப் பணம் யோக முறை என்பதாலும், நம்விருப் பத்தை விட்டுக் கொடுப்பதாலும் கடினம். பலன் அதிகம். இதுவரை தீராத பிரச்னைகள் இதனால் தீரும்.

சமர்ப்பணத்தாலும் தீராத பிரச்னைகளுண்டு. அது சமர்ப்பணத்தின் குறையல்ல, அன்னைக்கு சக்தியில்லை என்றும் பொருளல்ல. நண்பன் ஊதாரி என்று தெரிந்தும் அவன் அவசரமாகக் கெஞ்சும் பொழுது, மனைவியிடம் கெஞ்சிக் கூந் தாடி நகையை வாங்கிக் கொடுத்த பின் செய்ததை நினைத்து சங்கடப்பட்டால், நண்பரிடம் பண மில்லை, கேட்க முடியாது, மனைவிக்குப் பதில் சொல்ல முடியவில்லை.

அன்னை வழிவிடுவாரா என்று இது போன்ற நேரங்களில் பிரார்த்தனையில் மனம் நிலைக்காது, அப்படி பிரார்த்தனை செய்தாலும் வருஷம் ஒன்றானாலும் பலிக்காது. சமர்ப்பணமும் கை நழுவி விடும். மனதால் செய்த தவற்றை உணர்ந்தால் பிரார்த்

தனையே பலிக்கும். மனதாலும் நண்பனை கடிந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், பிரார்த்தனை கை கொடுக்காது. இது போன்ற நிலையில் தவறாது உதவுவது 'மணிக்கொரு சமர்ப்பணம்'.

பிரச்சனையில் புரியாத விஷயங்கள், பிடிபடாத விஷயங்களிலிருந்தால் பிரார்த்தனைக்கோ, சமர்ப்பணத்திற்கோ முழுவதும் பிடிபடாது. நழுவிவிடும். இதையும் தீர்க்கலாம். அதையும் இரு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். முதல் முறை எளியது. ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு நிமிடம் நினைத்து சமர்ப்பணம் செய்தால் மூன்று நாளில் பிரச்சனை விடுபடும். பொதுவாக முதல் நாளே சிக்கல் அவிழும். வராத ஆர்டர் வரும். இல்லை என்ற பணம் வரும். கை விட்டுப் போன கணவன் வீடு திருப்புவார். பெயிலான பரீட்சை பாஸ் என மாறி செய்தி வரும்.

நம்மைப் பொறுத்தவரை சிரமமும் சிக்கலும் பெரியதானாலும், நெடுநாளான பிரச்னையானாலும் அடுத்த முறை தவறாது பலன் தரும். மணிக்கொரு முறை சமர்ப்பணம் செய்வதற்குப் பதிலாக, மணி அடிக்கும் பொழுது சமர்ப்பணம் செய்வதே அம்முறை. மணி அடிப்பது 8 ஆனால், சரியாக 8 மணிக்கு சமர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். 7-59கோ 8.01க்கோ செய்த சமர்ப்பணம் இக்கணக்கில் சேராது. எவ்வளவு கஷ்டமான பிரச்னையானாலும், இம்முறை தவறாது ஒரு நாளில் பலிக்கும். காலையில் 5¾ மணிக்கு எழுந்தால் first waking thought எழுந்தவுடன் சமர்ப்பணம் நினைவு வந்து செய்ய வேண்டும். பிறகு 6, 7... என இரவு 9, 10 வரை செய்து 10¼ மணிக்குத் தூங்கப் போகும் பொழுது சமர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

சமர்ப்பணம் எனில் ஒரு வினாடி அன்னையை நினைப்பதாகும்.

எனக்குத் தெரிந்தவரை ஒரு முறையும் தவறாமல் இம்முறையைக் கையாண்டு பலன் பெற்றவர் இருவர். அவர்கள் அனுபவத்தை எழுதுகிறேன். பொதுவாக இம்முறை பல முறை தவறும். அப்படி தவறிவிட்டால் அதை ஈடுகட்ட இரு வழிகள் உள்ளன.

1) எந்த மணி தவறிற்றோ அந்த ஒரு மணி நேரமும் தவறாது சமர்ப்பணம் செய்வது. உதாரணமாக 3 மணி தவறிவிட்டால் 3லிருந்து 4 வரை தொடர்ந்து சமர்ப்பணம் செய்தால் தவறியதால் தவறு வராது.

அல்லது

2) இன்று 3 மணிக்குத் தவறினால் புதியதாக இன்று மணி 3 லிருந்து நாளை மாலை 3 மணி வரை சமர்ப்பணம் செய்யலாம்.

ஒரு பெண்ணுக்கு 10 வருஷத்திற்கும் மேலாக துர்சக்திகள் பீடித்திருந்தன. ஆங்கில வைத்தியர்கள் இதை வியாதி என வைத்தியம் செய்வார்கள். Sleeping sickness எனப் பெயர். நாள் முழுவதும் இப் பெண் தூங்குவாள். எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. தூங்கும் பொழுது கெட்ட கனவு வரும். அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு எழுவாள். இது தினமும் 7, 8 முறை நடக்கும். முகம் பிசாசு போலிருக்கும். இவர் வெளி நாட்டைச் சார்ந்தவர். எல்லா வைத்திய முறைகளையும் கடைப்பிடித்தும் பயனில்லை எனக் கை விட்டவர்.

அவர்கள் நாட்டில் அன்னைக்குரிய தியான மையத்திற்கு அது தியான மையம் எனத் தெரியாமல் வந்தார். மனம் நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும் இருப்பதைக் கண்டார். கனவின் பயங்கரம் குறைவதையும் கண்டவர் அடிக்கடி அங்கு வந்தார். அதை நடத்துவது ஒரு சமஸ்கிருதப் புரபொசர். அவர் அமெரிக்கப் பெண்மணி. சமஸ்கிருதத்தைச் சிறு குழந்தைகட்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க ஓர் புத்தகம் எழுதிக் கொண்டிருந்தார். இப்பெண் அப்புத்தகம் பிரசுரமாக பொருளுதவி செய்தார். அதன் விளைவாக கனவின் பயங்கரம் குறைந்தது. 7, 8 முறை

அடைக்கு அரைத்த மாவில், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி விட்டு, ஆவியில் வேக விட்டு எடுத்தால், இந்தப் பருப்பு இட்லி, ருசியாக இருப்பதுடன் எளிதில் ஜீரணமாகும், அதிக எண்ணெய் இழுக்காது.

- லட்சுமி சுந்தரம்





பெரிய வெங்காயம் (அ) சிறிய வெங்காயத்தை நீளவாட்டத்தில் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துச் சூடாக இருக்கும் பொழுதே உப்புத் தூள் தூவி, சாதத்திற்குத் தொட்டுச் சாப்பிடலாம். (பொரியல் போன்று) மிகவும் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்

வரும் கனவு, 5, 6 முறை வந்தது. தினமும் பகலில் 6, 7 மணி தூங்குவது 3, 4 மணி என மாறவே அவர் புதுவை வந்து ஆசிரம விடுதியில் தங்கினார். சாப்பாட்டறையில் சாப்பிட்டார். பகலில் தூக்கம், கனவு அவரை விட்டு நீங்கியது. இரவு தினமும் 2 மணிக்கு ஒரு முறை அவர் அலறுவார்.

நான் மதர் எஸ்டேட்டில் வேலை செய்வதை அறிந்த இப்பெண் அங்கு ஒரு தியான மண்டபம் கட்ட முன் வந்தார். 1974ம் ஆண்டு அதற்கு ரூ. 25,000 செலவாகும். அதற்கு மாறாக நான் அவருக்கு என்ன செய்யலாம் எனக் கேட்ட பொழுது அவருடைய வியாதியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். அதைக் குணம் செய்யலாம் என நினைத்தேன். மேல் நாட்டார் இதிலெல்லாம் நம்பிக்கையுடையவர்களில்லை. பிறரிடமிருந்து உதவி பெற்றுக் கொள்ள மறுப்பார்கள் என்று கூறினர். நான் அத்துடன் விட்டு விடலாம் என நினைத்த பொழுது இவ்விஷயம் அவர் காதுக்கு எட்டி, என்னை வந்து சந்திக்க சம்மதித்தார். நான் அவரைக் கேட்ட முதல் 3 கேள்விகள் –

1. 15 நாட்களுக்கு முன் என் செய்தி உங்களுக்கு வந்ததல்லவா? அன்றிலிருந்து இன்று வரை கனவு எப்படியிருக்கிறது?

2. சமாதிக்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை போவது வழக்கம்?

3. அன்னைக்கு இதுவரை என்ன காணிக்கை கொடுத்திருக்கிறீர்கள்.

இந்த 15 நாளாக அக்கனவு ஒரு முறையும் வரவில்லை எனவும், சமாதிக்குப் போவதேயில்லை எனவும், காணிக்கையில் நம்பிக்கையில்லை எனவும் பதில் கூறினார். அவருக்கு நான் 32 கட்டுப்பாடுகள் கொடுத்தேன். முதன்மையானது மணிக் கொருமுறை சமர்ப்பணம், வினாடி தவறாமல் செய்ய வேண்டும் என்றேன். முதல் நாள் ஒரு முறையும் தவறாது செய்து மனம், தூக்கம், கனவு, உணர்வு எல்லாம் பிரகாசமாகவும், பூரிப்பகாவுமிருப்பதாகக் கூறி ½ மணிக்கு ஒரு முறை செய்யலாமா எனக் கேட்டார். முடிவாக 5 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை செய்தார். பிசாசு போலிருந்த முகம் மாறி களை பொருந்திய முகமாயிற்று.

மாதம் ஒருமுறை ரத்த வாந்தி எடுத்து 10 நாள் படுக்கையாயிருப்பவர் ஆசிரமத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு வந்தார். திரும்பிப் போன பொழுது வாந்தி இரண்டு மாதத்திற் கொருமுறையாகக் குறைந்தது.

அவர் ஆசிரமத்திற்கே வந்து தங்கி விட்டார். ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வாந்தி வரும். இவருக்கு நான் உதவ விரும்பினேன். என்னை வந்து சந்தித்தார் இருவரும் தியானம் செய்தோம். மணிக்கு ஒரு முறை வினாடி தவறாமல் சமர்ப்பணம் செய்யச் சொன்னேன். அடுத்த நாள் வந்தார்.

"நான் சமாதியிலிருந்து சாப்பாட்டு அறைக்கும் ரிக்ஷாவில்தான் போவேன். சமாதியிலிருந்து கேட் வரை நடப்பதே களைப்பாக இருக்கும். நேற்று நான் ரிக்ஷாவில் வந்து விடுதி கேட்டிலிருந்து உங்கள் அறைவரை நடக்க முடியாமல் ரிக்ஷாவை அறைவரை கொண்டு வந்தேன். தியானத்தில் தெம்பு வந்தது போலிருந்தது. ரிக்ஷா எனக்காகக் காத்திருந்தது. அறையிலிருந்து கேட் வரை விடுதியில் நடந்தேன். மேலும் நடக்க ஆசையாக இருந்தது. சமாதி வரை நடந்து சென்றேன். இது என் வாழ்வில் ஓர் அதிசயம்" என்று கூறினார்.

இவர் மணிக்கொருமுறை தவறாது சமர்ப்பணம் ஒரு நாள் செய்த பின் வாந்தியும் நின்றது. தெம்பும் வந்தது. பல ஆண்டு வியாதி ஒருநாள் சமர்ப்பணத்தால் தீர்ந்தது.

மணிக்கொருமுறை வினாடி தவறாமல் சமர்ப்பணம் செய்ய 60 நிமிஷமும் அன்னை மனதிலிருக்க வேண்டும். 24 மணி நேரம் அன்னை மனதில் இடைவிடாமலிருந்தால் எப்படிப்பட்ட பிரச்னையும் தீரும் என்பது சட்டம்.

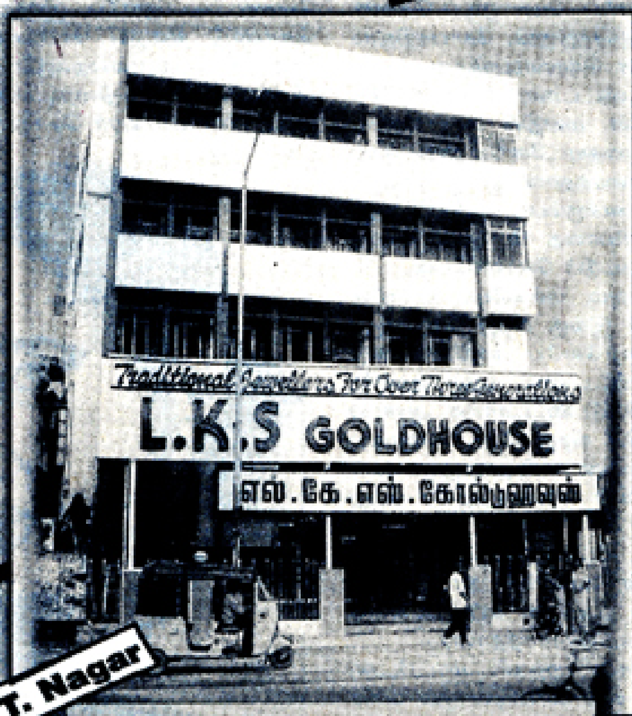
"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

DIAMONDS

SILVER WARES







The Big Shop

T. Nagar

L.K.S.
GOLDHOUSE

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

ADSTART

காலை வேலைகளை முடித்தபின் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டால் தான் திருப்தியாக இருக்கும் எனக்கு. ஏதாவது புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பித்தால் அப்படியே கண் சொருகும். ஒரு, ஒரு மணிநேரமாவது தூங்கி எழுந்தால், பிறகு அன்றைய மற்ற வேலைகள் விரட்டும். என் மாமியார் மட்டும் தூங்காமல் சேனல் மாற்றி சேனலாக ஏதாவது மெகா, மகா சீரியல்களைப் பார்த்து பொழுதைப் போக்கி விடுவார்.

ஆனால் இன்று தூக்கம் சுத்தமாக வரவில்லை. படித்துக் கொண்டிருக்கும் புத்தகத்தில் ஒரு வரி கூட மனதில் பதியவில்லை. கண்கள் மட்டும் வார்த்தைகளின் மேல் ஓடிக் கொண்டிருக்க, மனம் ஆத்திரத்திலும், கோபத்திலும் மாமியாரை சபித்துக் கொண்டிருந்தது.

"எப்படி செய்து விட்டாள்!" என்று கறுவிக் கொண்டேயிருந்தேன். மனதில் கூட 'அவர், இவர்' என்று மரியாதையுடனேயே நினைக்கப் படும் என் மாமியாரைத்தான் இன்று 'அவள், இவள்' என்று நினைக்கும்படி ஆகிவிட்டது. 'எல்லாம் இந்த மரியாதை போதும்', என்று சொல்லி திருப்திப்பட்டுக் கொண்டேன்.

என் அண்ணாவும், மன்னியும் டில்லியிலிருந்து மாற்றலாகி இங்கு வந்து தங்கியிருக்கிறார்கள். முன்னாலேயே நாங்கள் வீடு பார்த்து வைத்து விட்டதால், வந்த அன்றே பால் காய்ச்சி சாப்பிட்டு விட்டார்கள். ஆனால் இரண்டு நாளிலேயே வந்து சேர வேண்டிய அவர்களுடைய சாமான் லாரி, நான்கு நாட்கள் ஆகியும் ஆந்திராவின் வெள்ளத்தால் வந்து சேரவில்லை.

அவர்கள் புது வீட்டிற்குப் போனாலும் ஹோட்டலில்தான் வாங்கிச் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் அப்படிக் கிளம்பும் போது என் மாமியாராகத்தான்,

"அப்படியெல்லாம் போக விட மாட்டேன்; சாமான்கள் வந்து வீடு செட்டிலாகும் வரை இங்குதான் நீங்கள் எல்லோரும் தங்க வேண்டும். அப்படியாவது, உங்களுக்கெல்லாம் நம்ம வீட்டில் தங்க சந்தர்ப்பம் கிடைச்சதேன்னு நானே சந்தோஷப்பட்டுண்டிருக்கேன்" என்றார்

எனக்கு மனசுக்கு அப்பாடான்னு இருந்தது. என் மாமியார் உண்மையான அன்புடனேயே உபசரிக்கிறார் என்று நினைத்தது எவ்வளவு தவறு. ஆனால் என் அண்ணா, மன்னி ரொம்ப தயங்கினார்கள். மன்னி, அண்ணா முகத்தைப் பார்க்க அவனோ,

"இல்ல மாமி, உங்களுக்கெதுக்கு சிரமம்?... இன்னும் சாமான் வர எவ்வளவு நாளாகும்னே தெரியல..." அண்ணா பேசி முடிக்கும் முன்னேயே என் மாமியார்,

"ஒரு சிரமமுமில்லை. நீங்கள்லாம் இப்படி எங்கள வித்யாசமா நினைக்கறதுதான் எனக்கு சிரமமாயிருக்கு. உங்க தங்கை வீட்ல தங்கவே இவ்வளவு யோசனையா? நாங்கள்லாம் இருக்கும் போது ஹோட்டல் போய் சாப்டா எங்கள கேவலப்படுத்தற மாதிரி இல்லயா? நாளையும், பின்னயும் நாங்க உங்க வீட்டுக்கு வரணுமா வேண்டாமா? இப்போது உங்க அம்மா, அப்பாவுக்கு ஃபோன் பண்ணி சொல்றேன்..."

என் மாமியாரின் அன்பான கண்டிப்புக்கு முன் யாரும் நிற்க முடியாது. அண்ணா பேசாமல் வாயை மூடிக் கொள்ள வேண்டியதாகி விட்டது.

என் மன்னியைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். தானே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு நிறைய வேலைகள் செய்தாள். ஆனால் சமையலறைக்குள் என் மாமியார் இருந்தால் மட்டும் நிறைய பயந்து பயந்து செய்தாள். என் மாமியார் ரொம்ப ஆசாரம் வேறு.



எங்கள் வீட்டிற்கு நான் போகும் போதெல்லாம் நான், அண்ணா மன்னி சேர்ந்தால் வீடே அதிரும்படி ரகளை செய்வோம். எவ்வளவு ஜாலியாக இருக்கும்? இங்கு இவர்கள் ஏன் இப்படி ஒட்டாமல் இருக்கிறார்கள் என்று எனக்குக் கவலையாக இருந்தது.

ஆனால் என் மாமியார் அவர்களிடம் நன்றாகத்தான் பழகினார். அவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்றெல்லாம் என்னைக் கேட்டு அதையெல்லாம் சமையல் செய்யச் சொன்னார். எப்போதும் அண்ணா குழந்தை விஷாலை வைத்துக் கொஞ்சிக் கொண்டேயிருந்தார்.

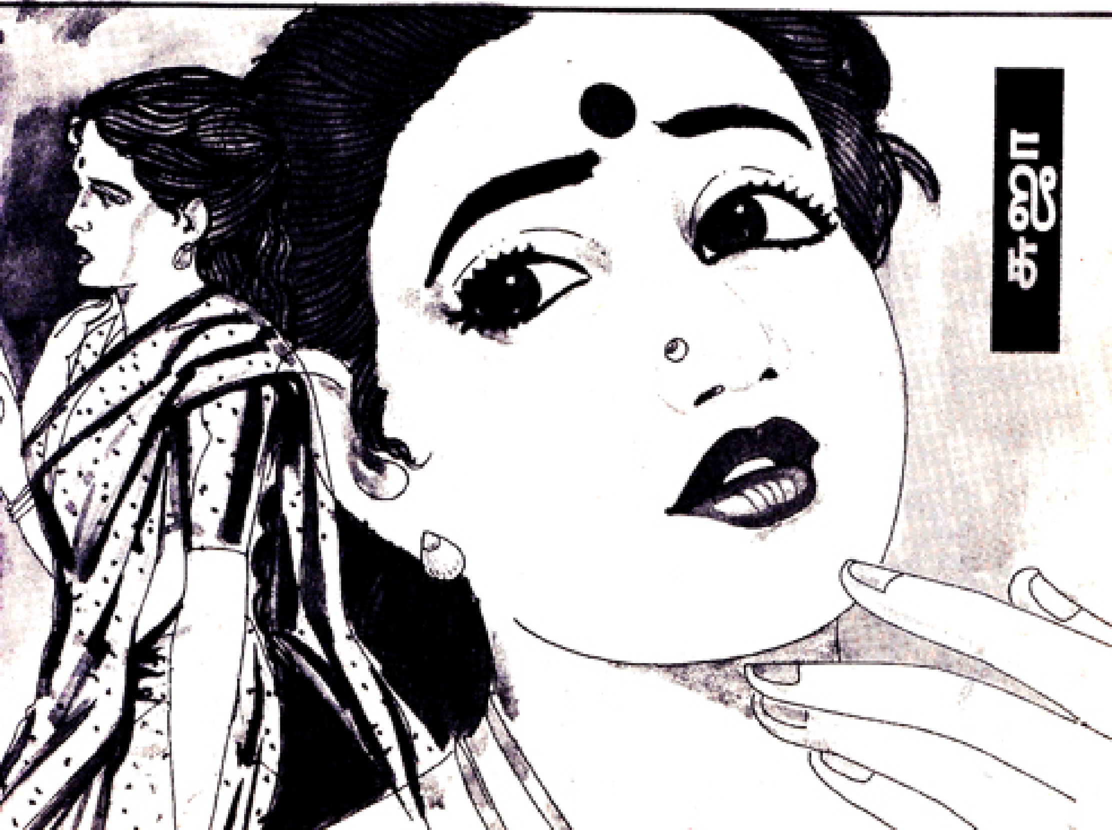
மூன்று நாட்கள் எல்லாம் நன்றாகத்தான் நடந்தது. இன்றைக்குக் காலையிலிருந்து தான் எல்லாம் வித்யாசமாக நடக்கிறது. என் மன்னியை நொடிக்கு நூறு தரம் சுமதி! சுமதி! என்று கூப்பிட்டு ஏதோ வேலை வாங்கிக் கொண்டேயிருக்கிறார். மன்னி அசடாட்டம் ஓடி ஓடிப் போய் எல்லா வேலையையும் செய்து கொடுத்து விட்டு வருகிறாள். நானும் கூட முதலில் ஒன்றும் தவறாக நினைக்கவில்லை. ஆனால் எல்லோரும் வெளியே ஆபீஸுக்குப் போன பின்,

"சுமதி! என் புடைவை, துணிகளை கொஞ்சம் மேலே உலர்தரயா? என்னவோ, இன்னிக்கு கொஞ்சம் உடம்பு முடியல..." என்று சொல்லவும் எனக்கு நிச்சயமாகவே வித்தியாசம் தெரிந்தது.

வேலைக்காரி துவைத்தாலும், தன் துணிகளை மட்டும் இன்னொரு முறை அலசிப் பிழிந்து, ஆசாரத்திற்காக, யாரும் இடிக்காதபடி உயரே இருக்கும் கொடியில் உலர்த்தி விடுவார். நான் செய்கிறேன் என்றால் கூட, "கை, கால் நல்லாயிருக்கும் போது இது மாதிரி சின்னச் சின்ன வேலையைக் கூட செய்யலேன்னா எப்படி? ஒண்ணும் வேண்டாம்" என்று பிடிவாதமாகப் பேசும் மாமியார், இன்று கெஸ்டாக வந்திருக்கும் மன்னியை வேலைகள் வாங்க வேண்டிய அவசியம் என்ன? அப்படி ஒன்றும் உடம்பு முடியாதவர் போல் தெரியவில்லை. அப்படியே இருந்தாலும் என்னைச் சொன்னால் நான் செய்ய மாட்டேனா? எனக்குள் ஏதோ திரை விழுந்தாற் போல இருந்தது.

மூன்று பேரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிட்டோம். என்னால் இயல்பாக இருக்கவே முடியவில்லை. ஆனால் என் மன்னி வழக்கத்திற்கு மாறாக என் மாமியாருடன் கலகலவென்று பேசிக் கொண்டிருந்தது ஆச்சர்யமாகவும், எரிச்சலாகவும் இருந்தது.

நானும் மன்னியும் மட்டும் உள்ளே ஒழித்து கொஞ்சம் வேலைகள் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். அப்போதுதான் என் மாமியார், இப்போதெல்லாம் உன் பக்கமே எட்டிப் பார்ப்ப



நிலைமை என்ற உண்மை உறைத்தது. நானும், மன்னியுமே எல்லா வேலைகளும் செய்தோம். திடீரென்று யாருக்கோ, ஃபோன் பண்ணும் குரல் கேட்டது. "ரவி ஸ்கூலுக்குப் போயாச்சா?" என்று கேட்டதிலிருந்து உள்ளூரி லிருக்கும் என் நாத்தனார் காவ்யாவிற்குத்தான் ஃபோன் பண்ணுகிறார் என்று புரிந்தது.

காவ்யா உள்ளூரிலேயே இருக்கும் என் நாத்தனார். நாத்தனார் என்று சொல்வதை விட என் பெஸ்ட் ஃப்ரெண்ட் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். வியாழக்கிழமை காலையில், பக்கத்தில் இருக்கும் ராகவேந்திரர் கோவிலுக்கு வந்து விட்டு இங்கேயும் எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போவாள். இன்றைக்கு ஏன் வரவில்லை? யோசித்துக் கொண்டே வேலைகளை முடித்து விட்டு வெளியில் வந்தோம்.

மாமியார் எப்போதும் போல் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தார். என் மன்னி, "சாந்தி, சன் டீவில சிரிப்புத் தொடர் ஒண்ணு இப்போ பதினோரு மணிக்கு வரும். போன ஞாயிற்றுக் கிழமையே வைச்சதுதான். டிரெயின்ல வந்துண்டிருந்ததுனால பார்க்க முடியல; இப்ப மறு ஒளிபரப்பு; வைக்கறயா?" என்று கேட்டாள். என் மாமியாரும், கணவரும் கூட பார்ப்பதுதான். சிரித்துக் கொண்டே போய் டீவியை ஆன் பண்ணப் போனேன்.

"சாந்தி! கொஞ்ச நேரம் டீவி. வைக்காதேயேன். எனக்கு தலைவலியா இருக்கு" என் மாமியாரிடமிருந்து சத்தியமாக இந்த வார்த்தைகளை நான் எதிர்பார்க்கவில்லை. என் முகம் சிவந்து விட்டது. எத்தனையோ உடம்பு முடியாத போது கூட தான் போய் தனியாக வேறு ரூமில் படுத்துக் கொள்வாரே தவிர இப்படிப் பேசியதில்லை. ஆத்திரமாக மாமியாரையும், கையாலாகாத்தனத்தோடு மன்னியையும் பார்த்தேன். எப்படி இப்போது ரியாக்ட் செய்ய வேண்டும் என்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. மன்னிதான் நிலைமையை சகஜமாக்கினாள்.

"சாந்தி! டீவி. வைக்காதே. என்ன மாமி, தலைவலியா? ஏதாவது மாத்திரை போட்டுண்டீங்களா? நான் வேணா தைலம் தடவி விடவா?"

என் மன்னிக்கு ஏன் இப்படிப் புரியவில்லை. கிழவி விஷமம் பண்ணுகிறதுன்னு கூடவா தெரியலை. அவளைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை. என் அம்மா இப்படித் திரிசமமெல்லாம் பண்ண மாட்டாள். அதனால் என் மாமியாரையும் நம்புகிறாள் போலிருக்கிறது.

பேசாமல் உள்ளே வந்து படுத்தவள்தான், கோபத்தில் தூக்கம் வராமல் தவிக்கிறேன். ஏற்கெனவே, பெண் கொடுத்த இடத்தில் தங்குகிறோமே என்று தயக்கப்படும் மன்னியிடம் இப்படி நடந்துக்கலாமா? இன்னிக்கு என் கணவர் ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் இதைப் பற்றி சொல்ல வேண்டும்.

கல்யாணமாகி இத்தனை நாளில் என் மாமியாரைப் பற்றி குறையாக எதுவும் என் கணவரிடம் சொன்னதில்லை. சொல்வது போல் நடந்ததில்லை. இன்னும் சொன்னால், என் மாமியார் என்னிடம் மிகவும் பிரியமாகவே இருந்திருக்கிறார். எனக்கும் என் கணவர் சிவாவிற்கும் ஏதாவது மனத்தாங்கல் வந்தால் கூட முகம் பார்த்து அறிந்து கொண்டே, நிலைமையை சகஜமாக்கி விடுவார். தன் பெண் போலத்தான் என்னையும் ட்ரீட் செய்வார். காவ்யாவும் நானும் என்ன ஆட்டம் போட்டாலும், ஒரு ஃப்ரெண்டைப் போல தானும் தூர இருந்து ரசிப்பார்.

அப்படியென்றால் நான் வேண்டும். என் சொந்தக்காரர்கள் மட்டும் ஆகாதா? நான் அண்ணா வீட்டிற்குப் போனால் அவர்கள் எப்படியெல்லாம் உபசரிப்பார்கள்? மன்னி இங்கு வந்திருக்கும் போது என்னால் அப்படி செய்ய முடியாமல் கிழவி படுத்துகிறாளே! பாவம் அண்ணா. அவனுக்கு யார் வீட்டிலும் இதற்குமுன் போய்த் தங்கிப் பழக்கமில்லை. கைக்குழந்தையை வைத்திருக்கிறார்களே, இங்கேயே தங்கினால் சௌகரியமாக இருக்குமே என்று நினைத்தேன். பேசாமல் அவர்கள், புது வீட்டிற்கே போயிருக்கலாம் போலிருக்



பிரார்த்தனை என்பது பெறுவது அல்ல; தருவது. பேரம் பேசுவது அல்ல; மாறாக இருத்தலின் ஓசைகளைக் கவனமாகக் கேட்பது. தன் சக்திகளை எல்லாம் திரட்டி, அதை அன்பாக, கருணையாக, குவி ஆடியில் கிரணங்களைக் குவிப்பதுபோல மாற்றும் போது நமது கைகளும், எண்ணங்களும் உடலில் ஆறாத காயங்களும் ஆறும்; தீராத ரணங்களும் தீரும்.

சொன்னவர் : வெ. இறையன்பு, ஐ.ஏ.எஸ்.,

தகவல் : பா. அச்சுதன்

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும் வீரவாள் சமர்ப்பணமும்

நாள் : 07.12.1999 ஸர்வ அமாவாஸ்யை

அன்பர்கள் குடும்பத்தில் அநுபவித்து வரும் துக்கம், பயம், வறுமை, வெறுப்பு, கசப்பு, கண்திருஷ்டி, கலகம், தடைகள், மரணபயம், விபத்து பயம், பைத்தியம், ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, களிப்பு, அபிசார கர்மா, பேய், பிசாசு, பிரேத, சூன்ய நீச்ச் தேவ தொல்லைகள், சத்ருபயம், யக்ஷிணி ப்ரயோகம், பிரம்ம, விஷ்ணு, ருத்ர தண்ட ப்ரயோகங்கள், குல தெய்வக் கட்டு, சூன்ய, சல்லிய, நீச்சர்களால் உண்டான கட்டுகள் ஆகிய கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபட்டு நலமுடன் வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் **7.12.99 ஸர்வ அமாவாஸ்யை செவ்வாய்க்கிழமை காலை 8.45க்கு** கேரள தாந்திரிகர்களினால், ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும், பால் அபிஷேகமும் செய்து இரத்த வர்ண புஷ்பாஞ்சலியும்,எள்ளு புஷ்ப அலங்காரமும் நிறைவு செய்து **வீரவாள் சமர்ப்பணம் செய்வதற்கும் அன்று இரவு 8 மணிக்கு குருதி பூஜை ஆரம்பிப்பதற்கும் ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவி திருவுள்ளம் கொண்டுள்ளாள்.**

கலச உபயம் ரூ 360/- பால் அபிஷேகம் ரூ 1000/- எள்ளு புஷ்ப வழிபாடு ரூ 1000/- **அன்னதானம்** ரூ 1500/- சாநித்யமான இம் மஹா பூஜைகளில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீதேவியின் அருள் பெறுவதற்கு அவள் அருள் கிடைத்தால்தான் முடியும். உபயதாரர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், தீரவேண்டிய கஷ்டங்கள் ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான டிராப்டை **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** என்ற பெயருக்கு எடுத்து, இணைத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பலாம். வெளியூர் வாசிகளுக்கு ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா, ஸ்ரீநீல சரஸ்வதி படங்கள், ரக்ஷை பிரசாதம் பதிவு தபாலில் அனுப்பப் பெறும்.

வேண்டுகோள் :ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு இதுவே பிரதானமான கோவில் 9அடி உயரத்தில் அம்பாள் திருக்கோலம் காண்பதற்கு பரவசமானது. தினமும் காலை 8-12, மாலை 4-8 வரை தரிசிக்கலாம். இப்போது ஸ்ரீ கால பைரவர், ஸ்ரீ சனீஸ்வரர், ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி, ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி, ஸ்ரீ அன்ன பூர்ணேஸ்வரி, 108 நாகர்கள், ஸ்ரீ ஆறுமுகன் ஆகிய சிலா மூர்த்திகளும் சந்நதிகளும் அமைப்பதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. உபயம் செய்ய விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா
காலபைரவர் திருக்கோவில் ,அபராஜிதபுரி, சோழங்க நல்லூர்,
சென்னை - 600 119, தொலைபேசி : 4490263

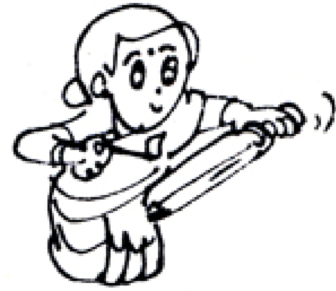
கிறது.

ஆனால் என் மாமியாரும் நேற்றுவரை நன்றாகத்தானே இருந்தார். இன்று என்ன கேடு வந்தது? ஒருவேளை விருந்தும், மருந்தும் மூன்று நாள் என்று சொல்வார்களே, அது போல மூன்று நாளுக்கு மேல் ஆகி விட்டதால் சலிப்பு வந்து விட்டதா? அப்படியெல்லாம் நினைக்கிறவர் இல்லை என் மாமியார். நான் கல்யாணமாகி வந்த இந்த ஒரு வருடத்தில் என் மாமியாரின் உறவுக்காரர்கள் எவ்வளவோ பேர் வந்து போயிருக்கிறார்கள். யார் வந்தாலும், எத்தனை நாள் தங்கினாலும் வஞ்சனையில்லாமல் உபசாரம் செய்வார். யார் யாருக்கு என்னென்ன பிடிக்கும் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, எத்தனை நாளானாலும் மறக்காமல் செய்து போடுவார். மீண்டும் மீண்டும் வர வேண்டும் என்று வற்புறுத்திக் கூறுவார். எல்லோரையும், அழைத்து விருந்தோம்புவதில் அப்படி ஒரு சந்தோஷம்.

வந்தவர்களும், 'பட்டம்மாளைப் போல யாரும் உபசாரம் செய்ய முடியாது' என்று பாராட்டுப் பத்திரம் வழங்கி விட்டுப் போவார்கள். உண்மையில் வந்தவர்களுக்காக சமையல் கட்டில் நானும்தான் சேர்ந்து மாய வேண்டி இருக்கிறது. இந்த எண்ணமெல்லாம் இத்தனை நாள் எனக்குத் தோன்றியதில்லை. ஆனால் இன்று தோன்றத்தான் செய்கிறது. இருக்கட்டும்; இனிமேல் நான் யாரென்று காண்பிக்கிறேன்.

என் மன்னியும், மாமியாரும் தாழ்வான குரலில் வாசலில் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நேற்று வரை தயங்கிக் கொண்டிருந்த என் மன்னி என்ன இன்றைக்கு இப்படிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறாள். பேசாமல் அவனைக் கூப்பிட்டு என் மாமியாரின் இரட்டை வேடத்தைப் பற்றிச் சொல்லலாமா என்று கூடத் தோன்றியது. ஆனால் வித்தியாசம் தெரியாமல் இருக்கும் மன்னியிடம் சொன்னால், அதனால் இன்னும் கொஞ்சம் வேதனை தான் படுவாள். நடப்பதெல்லாம் நடக்கட்டும்; நானே இதற்கு ஒரு முடிவு கட்டலாம் என்று யோசித்தேன்.

திடீரென்று வாசலில் காவ்யாவின் குரல் கேட்டது. எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது. ஏனோ காலையிலேயே வரவில்லை. வந்தால் வாய் ஓயாமல் பேசுவோம். ஒரு வார விஷயங்கள், செய்து பார்த்த புது டிபன், வேலைக்காரியிலிருந்து சகலவிதமான விஷயங்களும் அலசுவோம். சேர்ந்து சினிமா, கோவில், ஷாப்பிங் ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குப் போவோம். மதியம் ஸ்கூலிலிருந்து ரவியை இங்கு கொண்டு வந்து விட்டுவிட்டு ஜாலியாக இருந்து விட்டு, இரவுதான் வீட்டிற்குப் போவாள். இப்போதுதான் குழந்தையை



தீபாவளியின் போது ஒரு துடைப்பத்தைக் கொளுத்தி வீட்டுக்கு வெளியே போட்டால் மூதேவி ஓடி விடும் என்பது பீகார் மாநிலத்தில் ஒரு நம்பிக்கை.

- சி. கவுதமி

அழைத்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறாள். ரவி வேகமாக உள்ளே ஓடி வந்து டீ.வியில் 'கார்ட்டூன் நெட்வொர்க்' போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டான்.

எனக்குத் திடீரென்று மின்னலைப் போல் ஒரு எண்ணம் தோன்றியது. ஒருவேளை காவ்யா கூட அம்மாவைக் கொம்பு சீவி விட்டிருப்பாளோ? காலையில் என் மாமியார் கூட ஃபோனில் ஏதோ தழைந்த குரலில் பேசிக் கொண்டிருந்தாரே? எங்கள் வீட்டுப் பேர் வந்திருக்கிறார்கள் என்றுதான் மகாராணி காலையில் இங்கு வரவில்லையா?

நான் பெட்ரூமில் படுத்திருப்பதால், வாசலில் அவர்கள் பேசுவது, ஹாலின் டீவி. சத்தம் தாண்டி எனக்குக் கேட்கவில்லை. ஆனால் சிறிது நேரத்திலேயே, "ரவி! வா போகலாம்" என்று கத்தி காவ்யா கூப்பிடுவது காதில் விழுந்தது. டீவி. அணைக்கப்பட்டு ரவி ஓடும் சத்தம் கேட்டது. இத்தனை நேரம் பேரன் டீவி. வைக்கும் போது தலை வலிக்கவில்லையா? அப்படியென்றால் தலைவலி என்று சொன்னது பொய்தானா? இந்த நிஜத்தை என்னால் தாங்கிக் கொள்ளவே முடியவில்லை.

"சாந்தி எங்க காணோம்?" காவ்யாவின் குரல் தெளிவாகவே கேட்டது.

"தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள் போலிருக்கிறது. என்னவோ காலையிலிருந்தே டல்லாக இருக்கிறாள். உடம்பு சரியில்லைன்னு நினைக்கிறேன்."

என் மாமியார் ரொம்பப் பரிவு போல்

சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். உண்மையிலேயே நான் ஓடிப் போய் என் நாத்தனாரை வரவேற்றிருக்க வேண்டும். எனக்கு என்னவோ இன்றைக்கு அம்மாவையும் பெண்ணையும் பிடிக்க வேயில்லை. காவ்யா கிளம்பி விட்டாள். நான் தூங்குவது போல் நடிக்க ஆரம்பித்தேன். வந்தவள் உள்ளே கூட, வராமல் போகிறாள் என்றால் அவளுக்கும் பிடிக்கவில்லை என்றுதான் அர்த்தம்.

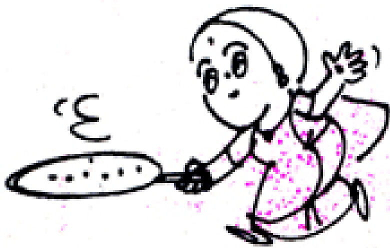
நம்மிடம் நேரில் எப்படி இனிக்க இனிக்கப் பேசுகிறாள். நானும் இவள் வரும்போதெல்லாம் எப்படி சந்தோஷமாக உபசாரம் செய்திருக்கிறேன். இன்று என் உறவுக்காரர்கள் ஆகவில்லையா? இவளுக்கு இவள் அண்ணன், அண்ணன் பெண்டாட்டி போல் எனக்கு என் அண்ணா, மன்னி முக்கியமில்லையா? திருமணம் என்ற விஷயமே எனக்கு வெறுப்பைத் தந்தது.

அவர் வரட்டும், எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு முடிவு கட்டலாம் என்றில்லா விட்டாலும் அவரிடம் சொல்லி ஆற்றிக் கொள்ளலாம் என்று தோன்றியது. வரும் ஞாயிற்றுக்கிழமை அண்ணா, மன்னியுடன் மருதமலை போக வேண்டும் என்று அவரிடம் சொல்லியிருக்கிறேன். கிழவியைக் கட் பண்ணிவிட வேண்டியதுதான். மாலையில் ஏதாவது சினிமாவுக்கும் புக் பண்ணச் சொல்லலாம். இவர்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்று பார்க்கிறேன். ஏதேதோ எண்ணங்கள் நெஞ்சை அழுத்த, கண்ணை மூடிக் கொண்டவள் தூங்கியே விட்டேன்.

ஏன் அப்படித் தூங்கினேன் என்று தெரிய

அடை, பக்கோடா செய்யும்போது வெங்காயம் தேங்காய்க்குப் பதில் புதினா இலையை நறுக்கிச் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். நல்ல வாசனையுடன் மாறுதல் ருசியாக இருக்கும்.

– சியாமளா ஸ்வாமினாதன்



வில்லை. நன்றாகத் தூங்கி, நாலு மணிக்குத்தான் எழுந்திருந்தேன். கொஞ்சமாக உறுத்தலோடு உள்ளே வந்தால் மாமியாரும், மன்னியுமாக டிபன், காப்பி சாப்பிட்டு விட்டு எனக்கும் டிபன் வைத்திருந்தார்கள்.

"உடம்பு சரியில்லையா சாந்தி?" என்ற மாமியாரின் கேள்வியைப் புறக்கணித்து கொல்லைப் பக்கம் போய் விட்டேன். உள்ளே வந்தும் ஒன்றும் பேசாமல் இரவுக்கான உணவு தயாரித்துக் கொண்டிருந்தேன். "சாந்தி, மணி ஆறாகப் போறது. விளக்கேத்து!" கூடத்திலிருந்து என் மாமியாரின் குரல். தினமும் சொல்வதுதான்; ஆனால் இன்று நாராசமாக இருந்தது. தினமும் செய்பவள் இன்றும் செய்ய மாட்டேனா? என்ன கூடத்திலிருந்து அதிகாரம்? வேண்டுமென்றே பத்து நிமிடம் கழித்துப் போய் விளக்கேற்றினேன்.

விளக்கேற்றி விட்டுத் தினம் மாமியாரை சேவிப்பேன். என் அம்மா சீர் செனத்தியோடு கல்யாணம் முடிந்து என்னை புக்ககம் ஏற்றி விட்ட போது கூடவே ஏற்றிவிட்ட ஒரு அரதப் பழசான சம்பிரதாயம் இது. மாமியார் கைக் காரியமாக இருந்தாலும் அதை நிறுத்தச் சொல்லிவிட்டு, கிழக்குப் பார்த்து நிற்க வைத்து சேவிப்பேன். இன்று வேண்டுமென்றே சேவிக்காமல் மீதி வேலையைப் பார்க்கப் போய் விட்டேன். இதனால் மாமியாருக்கு நஷ்டம் ஒன்றும் இல்லை என்றாலும் எனக்கு ஏனோ பழிவாங்கி விட்ட திருப்தி.

என் கணவர் ஆபீஸிலிருந்து வந்து விட்டார். அண்ணா, இப்போதுதான் இங்கு ஜாயின் பண்ணியிருப்பதால் வர இன்னும் லேட்டாகும். அதற்குள் என் கணவருடன் கொஞ்சம் வெளியில் போய் வரலாம் என்று நினைத்தேன். நாளை வெள்ளிக் கிழமைக்கு பூ, பழமெல்லாம் வாங்க வேண்டும் என்று காரணம் காட்டி அவருடன் கிளம்பினேன்.

"இல்லாவிட்டாலும் நானே சொல்லணும்னு நெனச்சேன். நீ காலைலேர்ந்து ரொம்ப டல்லாயிருக்கே. கொஞ்சம் காத்தாட வெளில போய்ட்டு வா. நல்லாயிருக்கும்" கேட்காமலே மாமியார் ஆஜர் ஆனார்.

வெளியில் வந்து கொஞ்ச நேரம் ஆனதும் ஆரம்பித்தேன். "ஏங்க, உங்கம்மா ஏங்க இப்படிப் பண்றாங்க? காலைலேர்ந்து என் மன்னியை இன்ஸல்ட் பண்றாங்க; நொச்சு நொச்சுன்னு வேலை சொல்றாங்க. உடம்பு முடியலன்னு சாக்கு வேற."

"அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லையா?" பதறிக் கொண்டு கேட்டவனை எரிச்சலோடு பார்த்தேன்.

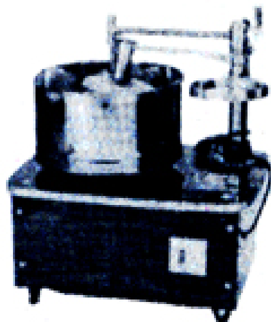
"ஆமாம். உங்கம்மா நடந்தா நிழல் கூடவே வருதாம். என்ன உடம்பு உங்கம்மாவுக்கு? அவ்

Devie

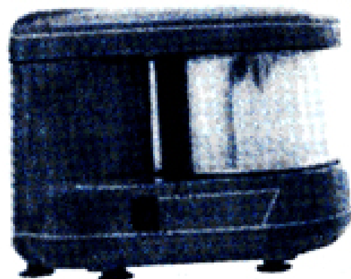
சென்னை தி. நகரில்
கிரைண்டர்களின்
சூப்பர் மார்க்கெட்



கோவையில் 20 வருட பாரம்பரியம் மிக்க நிறுவனம்

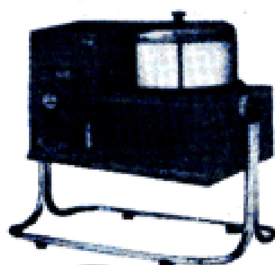


Devie Grinder **SUN MICA**



Devie Grinder **TABLE TOP**

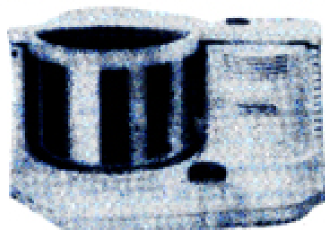
Devie



Devie Grinder **TILTING**

- AVE கிரைண்டர் மோட்டார் பொருத்தப்பட்டுள்ளது
- 110V மோட்டார் பொருத்திய கிரைண்டர்களும் கிடைக்கும்
- Exchange Offer உண்டு
- 3 வருட உத்திரவாதம்

இந்த விளம்பரத்தை நவம்பர் 1 முதல் 15 ம் தேதிக்குள் கொண்டுவந்து எங்களிடம் Grinder வாங்குபவர்களுக்கு மாபெரும் தீபாவளி சிறப்புத்தள்ளுபடியும் உண்டு.

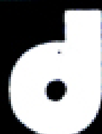


ULTRA
GRIND+



OPAL
TABLE TOP GRINDER

அனைத்து கம்பெனி கிரைண்டர்களும் சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்



தேவி அன் கோ.,

170, 3 & 4, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர்
சென்னை - 600 017. போன்: 825 1444. செல்: 98400 - 25144

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய்/நெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், ஒரு ஆர்க் கறிவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு, ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியையும் போட்டு பின்னர் ஒரு லிட்டர் பொரியைப் போட்டு 5 நிமிடம் வறுக்க எல்லாப் பொரியும் மஞ்சள் ஆகி விடும், பின்னர் உப்பு சேர்த்து, மொறுமொறு என்று ஆகும் வரை வறுத்து, ஆற வைத்து காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போடவும். மஞ்சள் பொரியை சிறு குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும். காரம் வேண்டுபவர்கள் எண்ணெயில் வரமிளகாயைச் சேர்த்துத் தாளிக்கலாம்.

– கே. மாதங்கி

வளவும் பொய்ங்க. தலைவலின்னு சொல்லிண்டு எங்க மன்னியை டீ.வி கூட வைக்கக் கூடாதுன்னு சொல்லிட்டா."

"நெஜமாவே தலை வலிச்சிருக்கலாமில்ல சாந்தி?"

"ஐயோ, இல்லீங்க. நல்லாத்தான் சிரிச்சு பேசிண்டிருக்காங்க. ரவி வந்ததும் டீ.வி. வச்சான். அப்ப கூட ஒண்ணும் சொல்லலை. எங்க வீட்டு பேர் வந்ததுதான் பிடிக்கல. இனிமே யாரையும் நான் எங்கவீட்ல வர வேண்டாம்னு சொல்லிடறேன். அவங்க பாட்டுக்கு அவங்க வீட்டுக்கு அன்னிக்கு கிளம்பினாங்க இல்ல. உங்கம்மாதானே வரிஞ்சு தங்கச் சொன்னாங்க. இப்ப பிடிக்காம நடந்துக்கறாங்க!

"எய், என்ன நீ இன்னிக்கு எங்கம்மாவைப் பத்தி இப்படியெல்லாம் பேசற... ஆனா ஒண்ணு, நீ கோபப்பட்டு இன்னிக்குத்தான் பாக்கறேன். பழைய டயலாக்தான்; இருந்தாலும் சொல்றேன்; நீ கோபத்திலயும் ரொம்ப அழகா இருக்க. எனக்கே 'மூட்' வந்துடுத்து."

அவ்வளவுதான். எனக்கு எவ்வளவு கோபம் வந்தது என்று சொல்லத் தெரியவில்லை. "நான் எவ்வளவு நொந்து போய் பேசறேன். நீங்க ரொமான்ஸ் பண்றீங்களா?.." பேச முடியாமல் கண்ணில் நீர் கட்டி விட்டது.

"என்ன நீ இதுக்கெல்லாம் போய் ரோட்ல அழற....."

"பின்ன என்னங்க, நான் எவ்வளவு சீரியஸா பேசறேன். நீங்க கிண்டல் பண்றீங்களே. உங்கம்மாங்கறதுனால அவங்க செய்யறதெல்லாம் சரியாயிடுமா? நாலு நாளா கிச்சன் பக்கமே எட்டிக் கூட பாக்கறதில்ல. நானும் மன்னியுமே செய்யறோம். எப்பவும் குழந்தையை வச்சுண்டு ஒக்காந்துடறாங்க. வியாழக் கிழமை காலையே வர காவ்யா இன்னிக்கு வாசலோட எட்டிப் பார்த்துட்டுப் போயிட்டா. அம்மாவும் பொண்ணும்தான் அப்படி இருக்காங்கன்னா, நீங்களும் புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கறீங்களே?"

கொஞ்சமாய் சீரியஸானவராக,

"சாந்தி, எங்கம்மாவைப் பத்தி உனக்குத் தெரியாது. இதுவரைக்கும் எங்க வீட்டுக்கு வந்தவங்க யாரையும் அவங்க மனசு புண்படப் பேசினதில்ல. சின்ன வயசுல விதவையானாக் கூட மாமியார் வீட்டுச் சொந்தங்களையும் விடாம பிடிச்சுண்டு வாழறவங்க. உங்க அண்ணாவுக்கு இங்க ட்ரான்ஸ்ஃபரானதும் எப்படி சந்தோஷப்பட்டாங்க. சாந்திக்கு உள்ளூரிலேயே அண்ணா இருந்தா மாரல் சப்போர்ட் இருக்கும்னு சொல்லலியா. நீ கொஞ்சம் பொறுமையா இரு. என்ன, ஏதுன்னு தெரியாம வார்த்தையக் கொட்டிடாதே."

இவரை நம்பி இனிமேல் பிரயோசனமில்லை. சமயம் பார்த்து நானே கேட்டுவிட வேண்டியதுதான் என்று முடிவு செய்தேன். கடை வீதி வந்துவிட பூ, பழம் வாங்கிக் கொண்டவள் அப்போதுதான் யோசித்து இன்னொரு காரியம் செய்தேன். பக்கத்திலேயே இருந்த துணிக்கடையில் கண்ணாடி பதித்து, எம்பிராய்டரி செய்த பிளவுஸ் பிட் ஒன்று நூறு ரூபாய்க்கு வாங்கிக் கொண்டேன். நாளை ஆடி வெள்ளிக்கிழமை. என் மன்னிக்கு வைத்துத் தரலாம். என் கணவன் சம்பளத்தில் வாங்க யாரிடம் கேட்க வேண்டும்? இப்போது காண்பிக்க வேண்டாம். நாளையே மாமியாரும் பார்த்துக் கொள்ளட்டும்.

வீட்டிற்குப் போய் சாப்பாட்டுக் கடை ஆரம்பித்தது. எப்போதும் போல் அண்ணாவும், அவரும் ஆபீஸ் விஷயம் முதல் கார்கில் பிரச்னை வரை பேசிக் கொண்டே சாப்பிட்டார்கள். ஆண்களால் மட்டும் எப்படி இது போல் பனிப்போர் இல்லாமல் இயல்பாக இருக்க முடிகிறது? பெண்களுக்குள் மட்டும் இது ஏன் தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கிறது.

என் மாமியார் பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்து கொண்டு பார்த்துப் பார்த்து பரிமாறி உபசாரம் செய்ததைப் பார்க்க வேண்டுமே. எனக்கு அங்கு நிற்கவே பிடிக்காமல் உள்ளே போய் விட்டேன். நடுவில் என் மாமியார், "ரமேஷ்,

காவ்யா வந்திருந்தா..." என்று ஆரம்பிக்க, முடிக்கும் முன்னயே அவர், "ஆமாம்மா எனக்கும் ஆபிஸுக்கு ஃபோன் பண்ணினா. மாப்பிள்ளை ஊரிலிருந்து வந்து விட்டார்னு சொன்னா. ஞாயிற்றுக்கிழமை மருதமலை போலாம்னு நினைச்சேன். கான்சல் பண்ணிட்டேன்."

என் காதுல ஈயத்தைக் காய்ச்சி ஊத்தினாப் புல இருந்தது. என் நாத்தனார் கணவர் ஆடிட்டில் இருக்கிறார். மாதத்தில் ஒருமுறை நாலு நாள்தான் வீடு தங்குவார். மாதா மாதம் நடக்கும் கூத்துதானே. இதற்கு மருதமலை ப்ரோகிராம் ஏன் கான்சல் பண்ண வேண்டும். ஏன் இப்படி இவரும் அவர்களோடு சேர்ந்து ஆடுகிறார்? எனக்கு அவர் மேல் இருந்த நம்பிக்கையும் போயிற்று.

சாப்பாடு முடிந்து, குழந்தை அழுகிறது என்று அதை கவனிக்க மன்னி போய் விட்டாள். நான் மறுநாள் வெள்ளிக்கிழமைக்காக ஸ்வாமி அலமாரியை ஒழித்துத் துடைத்து, விளக்கு தேய்த்துக் கொண்டிருந்தேன். வாரா வாரம் செய்யும் வேலைதான் என்பதால் கை இயந்திரமாக செய்து கொண்டிருக்க, மனம் கறுவிக் கொண்டிருந்தது.

என் மாமியார், ஒரு பிளாஸ்டிக் பையுடன் உள்ளே வந்தவர், "சாந்தி, இந்த வேலையெல்லாம் நான் செய்யறேனே. உடம்பு முடியலேன்னா போய் படுத்துக்கோ" என்று அருகில் வந்தார்.

காதிலேயே வாங்காதவள் போல் என் வேலையை ஆரம்பித்தேன்.

"உங்க பொண்ணு இன்னிக்கு வரலயா?" எப்போதும் 'காவ்யா' என்று குறிப்பிடுவாள், இன்று 'உங்க பொண்ணு' என்று சொன்னதன் வித்தியாசம் அவருக்குப் புரிந்து, தாக்கம் முகத்தில் தெரிந்தது.

"காவ்யா வீட்ல இல்ல. அதனால கோவிலுக்கு கார்த்தால வரல்ல. மத்தியானம் வந்துட்டு அதனாலதான் வாசலோட போயிட்டா. உன்னைக் கேட்டா. நீ தூங்கிண்டிருந்ததுனால எழுப்பல."

இது ஏன் எனக்குத் தோன்றவேயில்லை. அந்த மூன்று நாட்களில் வியாழக்கிழமை கோவிலுக்கு வரமாட்டாளே. அப்படி இருந்திருக்கலாம்னு கூட ஏனோ யோசிக்கவில்லையே. நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டேன். இருந்தாலும் விடவில்லை.

"உங்களுக்குத் தலைவலி பரவாயில்லையா?"

"எனக்கு எப்போ தலைவலி" என்று சிரித்துக் கொண்டே கேட்பார். என்ன திமிர்? எனக்கு ஆத்திர லாவா வயிற்றில் பொங்கிக் கொப்பளித்தது.

"என் மன்னி ம.வி. போடணும்னு சொன்னபோது ஒரு தலைவலி வந்ததே. அதைப் பத்திக் கேட்டேன்" என்று என் மன்னி ம.வி. போடச் சொன்னதற்கு அழுத்தம் கொடுத்துச் சொன்னேன்.

"ஓ! அதுவா? பொய் சொன்னேன்."

"ஏன் பொய் சொல்லணும். எனக்கு நீங்களெல்லாம் இங்க வந்து தங்கறது பிடிக்கலன்னு சொல்ல வேண்டியதுதானே. எதுக்கு வேஷம் கட்டி வந்தவங்கள இல்ட்ரீட் பண்ணணும். நீங்களும் உங்க பொண்ணுமே சேர்ந்து கும்மியடிங்கோ. நான் எங்க மனுஷா யாரையும் வர வேண்டாம்னு சொல்லிடறேன்."

மெதுவான குரலில் ஆரம்பித்தவள் ஏனோ கத்தி விட்டேன். முகமெல்லாம் சிவந்து விட்டது. என் மாமியார் ஆடிப் போய் விட்டார். கொஞ்ச நேரம் ஒன்றுமே பேசவில்லை. நிற்க முடியாமல் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு பேச ஆரம்பித்தார்.

"சாந்தி, காலைலேர்ந்து உனக்கு உடம்பு சரியில்லன்னு நினைச்சேன். மனசுதான் சரியில்ல போல இருக்கு. அது இன்னும் மோசம். கொஞ்சம் பொறுமையா நான் சொல்றதையும் கேட்டுக்கோ.

நாம எவ்வளவுதான் வித்தியாசமில்லாம பழகினாலும், உன் அண்ணாவும், மன்னியும், பெண் கொடுத்த இடத்துல வந்து தங்கறோமேன்னு சங்கோஜப்படறாங்க. உங்க வீட்டுல உன்னோட அவங்க வித்தியாசமில்லாம



கார்த்திகைக்குப் பொதுவாக தீபக் கோலங்கள்தான் போடுகிறோம். சுடரை மாக்கோலத்தில் அவுட் லைன் இட்டு நடுவில் காவி இட்டு உலரு முன் அதில் 'சம்கி' (ஜிகினா பொடி) பொடியைத் தூவினால் ஏற்றிய தீபமாகவே கோலம் ஜொலிக்கும்!

– எஸ். பட்டம்மா

Free Gift*

ANNIVERSARY SALE

HAPPY DIWALI

தென்னிந்திய பாரம்பரியம் மிக்க கோலாபூர்
ஆண்டிக் கோல்டு ஜீவல்லரி நகைகள் கிடைக்கும்

- நல் முத்து
- நல் பவளம்
- துளசி ஆபரணங்கள்
- ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாலைகள்
- ரூபி ஜேட் எமரால்டு மாலைகள்
- மிக்கி மோட்டா முத்துக்கள்
- Emerald Ruby Sets.
- Oxidised Jewellery, Etc.



OFFER
10 % to 20 %
TILL DIWALI

*ரூ. 1000க்குமேல் நகை வாங்குவோர்களுக்கு சிறப்பு பரிசு இலவசமாக வழங்கப்படும்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் செல்வமும் செழித்திட அதிஷ்ட கல் அணிந்து செழிப்பாக வாழ்ந்திடுங்கள்.

நாங்கள் அன்புடனும் அருள் வாக்குடனும் எங்கள் முதல்தர ஜோதிட வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் கிரக நிலைக்கு ஏற்ப பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல தீர்வு காண்கிறோம்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்பதற்கு ரூ. 101/- மட்டும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 45/- மட்டும்.வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு US $ 10 (அ) ரூ. 400ம் D.D./M.O. வை K.V. NARAYANA என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்ட கல் அணிவதால் நலமே



NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHA'S PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Maya's Plaza).
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 432 26 44, 433 10 60
E-mail : narayanapearls&gems@gemsassociates.com
Visit our Web site : www.gemsassociates.com/narayanapearls&gems
Sundays also open (11 am to 4 pm) We Accept Credit Cards

எங்களுடைய பெயரை பயன்படுத்தி கண்காட்சி விற்பனை செய்பவர்களுக்கும் எங்களுக்கும் எவ்விதமான தொடர்பும் இல்லை.

WE HAVE NO BRANCHES

தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

★ மரகதம் ★ வைரம் ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம்

★ கோமேதகம் ★ நீலம் ★ வைடூரியம் ★ பவளம் ★ மாணிக்கம்

ONLINE

விஜய் T.V.-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு

சித்தர் மருத்துவ அரங்கம்



வழங்குபவர் :

'சித்தர் சிரோன்மணி' **Dr.S. ஜெயராம்**, MD (AM), MA, MA, (Reg.)

3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழிகளில் புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!

மற்ற மருந்துகளில் தீராத பல சிக்கலான நோய்களையும் தீர்க்கும் குருமருந்து சிகிச்சை பற்றிய சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள்

கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டு வலி, சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, அல்சர், மூலநோய், பெண்களின் நோய்கள், மார்பகக் கட்டி (Fibro Adenoma), கருப்பை வீக்கம், இரத்தப் போக்கு, குழந்தை இல்லாமை, சிறுநீரகம், மூத்திரப்பை கோளாறு, Prostrate வீக்கம், நீரடைப்பு, Kidney-ல் கல் அடைப்பு, கால் ஆணி, நீரழிவு - சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிரச்சினைகள், இன்னும் ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நோய் தீர்க்கும் அற்புத சிகிச்சை.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

10-11-99 மதுரை -1 நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் ☎ 742971	11-11-99 திருச்சி-1 ஹோட்டல் அஜந்தா ☎ 415504	19-11-99 கோவை-2 பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ☎ 454185
20-11-99 ஈரோடு-3 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு ☎ 226611	21-11-99 சேலம்-4 ஹோட்டல் துவாரகா ☎ 447272	27-11-99 பெங்களூர்-1 ஹோட்டல் ஹைலண்ட்ஸ் ☎ 2269232

FREE ! இலவசம் ! FREE !

தீபாவளியை முன்னிட்டு

கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் இலவசமாகப் பயின்று உடனே வேலையும் பெறலாம்.

- ★ 100% கம்ப்யூட்டரிலேயே பயிற்சி அளிக்கப்படும்.
- ★ ஒரு மாணவருக்கு ஒரு கம்ப்யூட்டர் வழங்கப்படும்.
- ★ மாணவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான நேரத்தை தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ ஆண்கள், பெண்கள் அனைவரும் படிக்கலாம்.
- ★ பெண்களுக்கு தனி வகுப்புகளும் உண்டு.
- ★ வேலைக்கு செல்பவர்களுக்கு ஞாயிறு மட்டும் தனி வகுப்புகள் உண்டு.
- ★ கம்ப்யூட்டரில் முன் அனுபவம் தேவை இல்லை.
- ★ குறைந்த பட்ச தகுதி : 10th Pass / Fail.

இந்த அரிய வாய்ப்பினை நழுவவிடாமல் உடனே ரூ. 25/- செலுத்தி விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்யவும்.

OM SAKTHI COMPUTER CENTRE
68, Vellala Street, Purasawalkam,
Chennai - 600 084. Ph.: 6424686

வீட்டு பெண்களுக்கான ஒரு முக்கிய வேண்டுகோள்

உங்கள் வீட்டில் அன்றாடம் அணியும் உங்கள் வைரத்தோடு, மூக்குத்தி, வைர மோதிரம் போன்றவை பழமையாகி விட்டதா? கவலை வேண்டாம் ! நாங்கள் சிறந்த முறையில் அவற்றை பழுதுபார்த்து உங்கள் கண்களை கவரும் விதத்தில் புதுப்பித்து தருகிறோம்.

Deebeers வைரம் போன்றவை தோஷம் இல்லாத நல்ல நிறமாகவும், தரமாகவும் வாங்கி மகிழ தொடர்பு கொள்க :

ஸ்ரீஷா (SRISHA)

✆ : 044-526 42 82, 522 42 82

ஜாலியா பழகுவாங்க. ஆனா இங்க நான் பெரியவ ஒருத்தி இருக்கறது அவங்களுக்கு சங்கடமா இருக்கும். நானும் வந்து கிச்சன்ல நின்னா, உங்க மன்னி என் ஆசாரத்துக்கு பயப் படுவா. அதனாலதான் நான் வர்றதில்ல. நான் உங்க மன்னியையும் சின்னச் சின்ன வேலைகள் சொன்னதுனால, உன்னையும் அவளையும் வித்யாசமா பார்க்கலைன்னு புரிஞ்சுகண்டிருப்பா. அதனாலதான் இன்னிக்குக் கொஞ்சம் கலகலன்னு பேசறா.

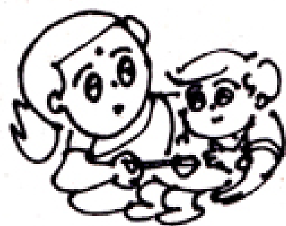
காலைல சுமதி டி.வி. போடச் சொன்ன போது, நான் போடக் கூடாதுன்னு சொன்னது உனக்கு மனசுக்கு ரொம்ப கஷ்டமாயிருந்திருக்கலாம். ஆனா உண்மை என்னென்னா, நான் ஞாயிற்றுக்கிழமையே அதைப் பார்த்துட்டேன். இந்த வார சீரியல்ல, மாப்பிள்ள வீட்டுல மச்சினன் குடும்பம் வந்து கொட்டம் அடிக்கறத்தான் சிரிக்கச் சிரிக்க சொல்லியிருக்காங்க. அவங்க சிரிக்கறதுக்காக சீரியல் எடுக்கறாங்க. அதுக்காக அதை வீட்டுல போட்டுண்டு சிரிச்சா, உன் மன்னிக்கு இந்த நேரத்துல மனசு உறுத்தாதா? பெண் கொடுத்த இடத்துல போய் தங்கறது கேவலம்னு நினைக்கற இந்த சமூகத்தோட எண்ணம் கூட அவங்க உறுத்தலுக்கு ஒரு காரணமா இருக்கலாம்.

ஆனா இந்த வீட்டைப் பொறுத்த வரை காவ்யாவும், உங்க அண்ணாவும் ஒண்ணுதான். அவங்க எப்ப வேணா வரலாம். எவ்வளவு நாள் வேணா தங்கலாம். அதை உங்க அண்ணா, மன்னி புரிஞ்சுக்கற வரைக்கும் நான் கொஞ்சம் அப்படித்தான் நடந்துக்க வேண்டியிருக்கு.

விருந்தாளிகள வாய் நிறைய வான்னு கூப்பிடறதும், வயிறு நிறைய சாப்பாடு போடறதும் மட்டும் முக்கியம் இல்ல. அவங்க மனசுல, தாங்க விருந்தாளிங்க அப்படீங்கற எண்ணம் வராம, அவங்களும் நம்ப குடும்பத்துல ஒருத்தர்னு உணர வைக்கணும். வந்தவங்கள நீங்க சுலபமா "ஃபீல் அட் ஹோம்"னு வாய் வார்த்தையா சொல்லி உபசாரம் பண்ணுவீங்க. ஆனா அதை நடைமுறை படுத்தறதும் நம்ப கடமைதான். சொல்லாலயும், செயலாலயும் மனசு நோகாம பார்த்துக்கறதும் நம்ப கைலதான் இருக்கு. நீ புரிஞ்சுப்பேன்னு நினைக்கறேன். அப்படியும் ஏதாவது எம்மேல தப்புன்னு தோணினா நான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன்.

காவ்யா வரலையேன்னு ஃபோன் பண்ணிக் கேட்டேன்.

மாப்பிள்ளை ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறார். உன் அண்ணா, மன்னி வந்திருக்கிறது தெரிஞ்சதும் சனி, ஞாயிறு லீவுல ஊட்டி போலாம்னு சொன்னாராம். அவரோட கார்லயே போலாம். காட்டேஜ் புக் பண்றேன்னு சொன்னாராம்.



கைக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவும் சுத்தமான தண்ணீர் கொண்டு உதட்டைத் துடைத்து விட வேண்டும். அப்போது தான் ஈ, எறும்பு போன்றவை அண்டாது. மேலும் குடிப்பதற்கும் ஒரு ஸ்பூன் தண்ணீர் கொடுத்து விட்டால் நாக்கில் வெண்மை படியாது.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்

நா எதுக்கு வயசானவ. சின்னவளா நீங்கள்லாம் ஜாலியா போயிட்டு வாங்கோ அப்படியே அவ வீட்டுக்கிட்ட புடைவை வியாபாரம் செய்ற மாமிகிட்டே நல்லதா புடைவை ஒண்ணு காவ்யாவை எடுத்துண்டு வரச் சொன்னேன். அதுக்குத்தான் காவ்யா மத்தியானம் வந்திருந்தா. வீட்ல இல்லனு வாசலோட போயிட்டா. நாளைக்கு ஆடி வெள்ளிக்கிழமையாயிருக்கு. வராதவ உங்க மன்னி வந்திருக்கா. இந்தப் புடைவையை வைச்சுக் கொடு. உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா? உங்க மன்னிக்கு நல்லயிருக்குமா?" பிளாஸ்டிக் கவரை நீட்டினார். ரொம்ப நேரம் பேசியதில் மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கியது.

புடைவையைக் கையில் வாங்கியவளின் கண்களிலிருந்து கரகரவென்று கண்ணீர் கொட்டியது. எவ்வளவு நல்ல மாமியாரைப் பற்றி காலையிலேருந்து தவறாக சந்தேகப்பட்டு முழு நாளையே பாழ் பண்ணி விட்டேன்.

"சேவிக்கிறேன்" என்று சொன்னதும்,

"இப்ப எதுக்கும்மா?" என்றார்.

"சாயங்காலமே மறந்துட்டேன்(!)" என்று சொல்லி காலில் விழுந்தேன். ஆயுள் முழுக்க காலில் விழுந்தாலும் தகுமே.

"எத்தனை நான்தான் உன் அண்ணா குழந்தையையும், அடுத்தவர் குழந்தையையும் கொஞ்சறது? எனக்கே எனக்குன்னு ஒரு பேரனோ, பேத்தியோ சீக்கிரம் பெத்துக் கொடு" ஆசிர்வதித்தார்.

அவர் உள்ளே 'காத்திருப்பது' ஞாபகம் வந்தது. முகம் சிவந்து போனேன்.

சொல்லவிரும்புகிறோம்

✉ நாங்கள் சுற்றுலா வாசிகள். அடிக்கடி குடும்பத்துடன் பல ஊர்களுக்குச் சென்று வந்துள்ளோம். புண்ணிய க்ஷேத்திரங்களும் எங்கள் பார்வைக்கு தப்பாது. பெங்களூருக்குப் பல முறை சென்று வந்த போதும், பசவங்குடி ''குகை'' கங்காதீஸ்வரர் கோவில் எப்படியோ தப்பி விட்டதே. எங்களின் அடுத்த விசிட், ஆண்டவனை (கங்காதீஸ்வரரை) தொழும் ஆதவன் குகைதான்.

சாந்தி ரவிச்சந்திரன், குன்னூர் - 1.

✉ ''நான் ரொம்ப ரிசர்வ்ட் டைப், நான் அனாகரிகமாக எவர் காரியத்திலும் தலையிட மாட்டேன்'' என்று கர்வத்துடன் நடந்து கொள்ளும் சில சுயநல பெண்மணிகளின் நிலை உணர்ந்து – ''நம்மைச் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும். அது இருந்தாலே போதும், தானாக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிந்து விடும்'' என்று மிகத் தெளிவாகச் சொல்லியிருந்த மஞ்சுளா ரமேஷின் அறிவுரை படிப்பதற்கே ஆனந்தமாக இருந்தது என்றால் செயல்பட்டு அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விட்டால் பேரானந்தத்தைப் பற்றிச் சொல்லவா வேண்டும்!

வசந்தா, புனலூர்.

✉ ''பெண்களைப் பார்க்கும்போது அவர்களை வணங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இயல்பாக நமது மனத்தில் எழவேண்டும்'' என்ற சுவாமி திரிகுணாதானந்தரின் அறிவுரையின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்த கண்ணம்மா பகவதியின் கண்ணியமான சிறு கதைக்கு (பச்சை கலரு ஜிங்குச்சா) இப்படி ஒரு தலைப்பா?! வருத்தமாக இருந்தது! ''உயிரைக்கூட காப்பதும் சேலைதான், சேலைதான்!''ன்னு உருப்படியான தலைப்பைத் தந்திருந்தால் உன்னதத்தை எட்டியிருக்கும், விட்டு விட்டீர்களே!

பி.எல். பரமசிவம், புனலூர்.

✉ பொம்பளை விழா என அலட்சியப்படுத்திய கணவனையே, நம் குடும்ப விழா எனக் கொண்டாட வைத்த மீனாட்சி பத்மநாபனின் 'கொலு வைத்துக் கொண்டாடலாம்' சிறுகதை அருமையாக இருந்தது.

ஆர். திலகவதி, சென்னை - 38.

✉ சாந்தா சேஷனின் ''இனிமை 60'' பயனுள்ள கட்டுரை. என்னைப் பொறுத்தவரையில் 56லேயே ஓரளவிற்கு சாந்தா சேஷனின் அறிவுரைகளை கடைபிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். காலையில் ஸ்ரீரெங்கனாதர் கோவிலை வலம் வந்து வணங்குவதன் மூலம் உடலுக்கும் தேகப்பயிற்சி. உள்ளத்திற்கும் ஒரு நிம்மதி ஏற்படுகிறது. வாயு பதார்த்தங்கள், எண்ணெயில் செய்யப்பட்டவைகளை தவிர்த்த ஆகாரம். அறுபது எட்டும் முன் இதிலும் வெற்றி கண்டு விட்டேன் என்றால் என்றுமே இனிமைதான்.

சுலோசனா சம்பத், திருவரங்கம்.



✉ நவராத்திரியை பற்றிப் பல பயனுள்ள குறிப்புகள், தேவியர்களின் சிறப்புகள், பூஜை முறைகள், பூஜைக்குரிய திருநாமங்கள், பலர் கொண்டாடிய நவராத்திரி அனுபவங்கள், நாம் பார்த்து ரசிக்க வேண்டிய கோவில்கள், கொலுவிற்குத் தேவையான குறிப்புகள், சுண்டல், பட்சணம் செய்முறை மற்றும் பல சுவையான செய்திகள் என்று புத்தகங்கள் இரண்டையும் கீழே வைக்க மனமே இல்லாமல் முழுவதும் படித்தபின்தான் மனம் வந்து புத்தகத்தைக் கீழே வைத்தோம்.

தீபாரங்கநாதன், சென்னை - 44.

✉ முதல் முறையாக மங்கையர் மலர் படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது ஆனந்தம் பேரானந்தமாகும்! என்ற கட்டுரை காலத்திற்கேற்ற அவசியமான விஷயம். கார்கில் நிதி விஷயத்தில் பெரும்பாலானவர்கள் இந்த ஆனந்தத்தை அனுபவித்தார்கள்.

நாம் ஒவ்வொருவரின் பணியையும் சமூகமும் எதிர்பார்க்கிறது, குடும்பமும் எதிர்பார்க்கிறது. பிறர் குழந்தை தியாகம் செய்வதைப் பாராட்டும் குடும்பங்கள் பல, நம் குழந்தை என்று வந்தால் வாயடைத்து நிற்கிறது. முடிந்ததைச் செய்யுங்கள் என்று நீங்கள் சொல்வது 'அட்சரலட்சம்' பெறும் வார்த்தை!

எஸ். சரன் மந்திரா, வேலூர் - 1.

✉ ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளை (தாயாகும் பொழுது) உணராத ஒரு கணவர் தன் மகளின் தாய்மைப் பேறு பெறும் காலத்தில்தான் உணர்வதை ஆசிரியர் ஹேமா நரசிம்மன் அவரது மனைவி மூலம் வெளிப்படுத்துவது இதுவரை இல்லாத புதுமையாகும். அற்புதமாகத் தன் கருத்தை வெளிப்படுத்திய கதாசிரியர் ஹேமா நரசிம்மனுக்குப் பாராட்டுகள்.

த. முத்துவிஜயன், சென்னை - 44.

விழாக்காலம்
கோ-ஆப்டெக்ஸ் காலம்





20% முதல்
60% வரை
தள்ளுபடி





- கடன் வசதி உண்டு
- பட்டுப்புடவை சேமிப்பு திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறுங்கள்
- தீபாவளி வரை, அனைத்து நாட்களிலும் ஷோரூம்கள் திறந்திருக்கும்.



கோ-ஆப்டெக்ஸ்
தமிழ்நாடு கைத்தறி

DIPR/DIS/99/MOULIS

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vathimal, Haritha Gothram, Uthiradam, 31/170/8000/- employed in Bank Chennai, having skin problem, seeks employed or unemployed girl in Chennai. Subsect no bar. Box No. 16025

■ தென்கலை கௌசிகம், மகம், 31.10.67, +2 ITI சொந்தத் தொழில்/வீடு, ரூ. 5000/- மாத வருமானம், படித்த, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. நேரில்/4846806 தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 16027

■ தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர், சைவ முதலியார், பூரம், 27/175/பி.ஈ., நல்ல வேலையில் சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு B.E., MCA., MBBS, படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16028

■ Alliance for Vadamal, Athreya, Vishakham, Thirty plus, post graduate, Area Sales Manager at Chennai of Pharmaceutical Company earning Rs. 1.20 lakhs per annum from Chennai, employed graduate/post graduate girl. Box No. 16029

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மூலம், வயது 26, 169 செ.மீ. M.Sc. (Physics) சேல்ஸ் எஞ்சினியர், சென்னை ரூ. 6000/- சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரியான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப, வேலை விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16030

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 27/167 cms, 5500/- ITI fitter, employed as Techinician in Central Govt. Establishment at Chennai, seeks employed girl. Subsect no bar. Box No. 16031

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam 3rd padam, 44 yrs., youngish, bachelor, broadminded, widely travelled, enterpreneur turned consultant, based at Chennai, seeks good looking bride preferably from a business family. Box No. 16032

■ Brahacharanam, Kousikam, Ayilyam, 28 years, BE, 170 cms, employed multinational company, Chennai, salary Rs. 12,000/- own house, seeks fair, good looking graduate, employed girl. Ph. 4480105. Box No. 16033

■ வடமாள், ஐயர், விஸ்வாமித்ர, ரேவதி, வயது 35, DECE Muscat ல் வேலை, குடும்பத்துடன் செல்ல அனுமதி உண்டு. டிகிரி/டிப்ளமோவுடன் கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன்: 2325425. பெட்டி எண் : 16034

■ வடமாள், வாதூலம், உத்திரம், 28, 5.10" MBA Bank, கர்நாடகாவில் பணியிலிருக்கும் propertied, slim, fair complexion பையனுக்கு தகுந்த குணமும், நிறமும் உள்ள வேலையில் உள்ள பட்டதாரி அல்லது professional girls required. பெட்டி எண் : 16035

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa, Pooradam, 34, 5.7" fair, Rs. 12,000/- B.Sc., Pvt. employed, own house, seeks employed girl. Box No. 16036

■ Iyer, Kousika, Brahacharanam, Ashwini, fair boy, MNC Bangalore, 25/173, B.E., MBA, 30,000/- p.m. wants horoscopes from fair, beautiful graduate girls age (19-22). Subsects, status, simple marrige no bar. Box No. 16037

■ Brahmin bride, fair, graduate, employed (transferable)/employable for only son, very fair, Avittam, suddha jadhagam, 27/168/8500/- sales executive, MNC, Hyderabad, father scientist, Kongu Vellalar, mother Tamil Iyer, vegetarian, Hyderabad settled. Only daughter married to Telugu Brahmin. Early marriage desired. Box No. 16038

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram 4, 39/158/7500/- own profession, Mumbai, clean habits, pious, affectionate. Chevvai, Kethu in 7th house. Good family, seeks Govt. employed bride from Tamil/Palghat families. Slightly handicapped girl also acceptable. Send horoscope. Box No. 16040

■ Vadakalai, Vishwamitram, (Kousikam) Mirgaseersham, B.A., 32/165 private firm, Delhi, Rs. 6000/- p.m.+ other income, well settled only son, seeks employed/unemployed, fair girl. Kalai no bar. Reply Box No. 16041

■ இந்து, வெள்ளாளர், ரோகிணி நட்சத்திரம், பி.ஏ., 28 வயது, 5.6" சற்று இடது கால் தாங்கி நடப்பவர், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 3000/- வருமானமுடைய வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. பணி முக்கியமல்ல. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 16042

■ Iyer, Viswamithram, Uthrattathi, 34/168, B.Com, computer qualified, Asst. Manager, public ltd., company, drawing five figure salary, seeks well educated good looking girl with a good family background. Phone : 0484 - 624301. Box No. 16043

■ பெற்றோர் - கவரா + ஆயிரவைசியர், ஹஸ்தம், 8ல் பரிகார செவ்வாய், 27/160, பட்டதாரி, வங்கி உத்தியோகம், சைவ உணவு, உயர்ந்த பண்புகள், நல்ல பழக்கங்கள் கொண்ட பையனுக்கு நாயுடு/ஆயிரவைசியர் அல்லது (சைவ) கலப்புமண குடும்பத்தில், குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 16044

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Chithirai, 35/165/5000/- B.Sc., ICWA (inter) A/C exe. reputed co., seeks alliance from educated unemployed girls, domestically trained. Simple marriage. Subsect no bar. Box No. 16045

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடு களுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ தெலுங்கு பிராமின், கர்ணகம்முலு, பாரத்வாஜம், மகம், 30/160 செ.மீ. இடைநிலை ஆசிரியர் அரசுப் பள்ளி, ரூ. 8000/- பெறும் மணமகனுக்கு மத்திய/மாநில/எல்.ஐ.சி./வங்கி பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16046

■ செட்டியார், வயது 46, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வியாபாரம், நிரந்தர வருமானம் மாதம் 3000/- சிறிதளவு வசதி உள்ளது. மனைவி இழந்தவர், குழந்தைகள் கிடையாது. சொந்தங்கள், பந்தங்கள் இல்லாதவருக்கு, நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவை, ஜாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண் : 16047

■ Vadamal Iyer, Nythrupa Kashyapa, Sravana star, 26/6 ft, B.Tech, fair, handsome, employed in MNC Chennai as software engineer seeks fair, good looking, graduate and carnatic music trained girl, employed or not. Reply to Box No. 16048

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, உத்திரட்டாதி, 31, எம்.ஏ., அரசு பணி, 183 செ.மீ. சிகப்பு நிற மணமகனுக்கு சிகப்பு நிற பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16049

■ Alliance invited from employed South Indian Brahmin girl for Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam 35/177/5000/- graduate, clean habits, pvt. firm, broad minded. Subsect no bar. Box No. 16050

■ Seeking well educated tall, fair, good looking girl working in US for handsome Brahmin, young looking, 36/5.11" boy, green card holder. Send horoscope, bio-data to Box No. 16051

■ Alliance invited for Tamil Srivatsa, Vadama Iyer, Ayilyam, 29/180, fair, handsome M.Sc., software engineer USA from parents of fair, beautiful computer professional girls. Write with horoscope. Box No. 16052

■ Iyer, Tirunelveli Vadamal, Kousikam, Swathi, 32/168 cms, B.Tech (Hons.) Asst. Engineer, TNEB, Tuticorin, Rs. 14,500/- p.m. seeks very good looking, graduated employed/unemployed girl. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 16053

■ Un-employed smart, english speaking graduate Iyer girl for Iyer, 34, Athreya, Poosam, 10 lakhs annual, Bangalore Multinational with mild diabetes under control. Contact Box No. 16054

■ கார்காத்தார் வேளாளர், சைவம், கொங்கராய கோத்திரம், 43, எம்.எஸ்ஸி., அரசுப்பணி, 12,400/- அவிட்டம், கும்பம், பிரம்மச்சாரி, சுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள், தகுந்த மணமகள் தேவை. பணியில் இருப்பின் சிறப்பு. (கட்டாயம் இல்லை). ஜாதகம், குடும்ப விவரம் இவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16055

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Sravanam, only son, 25/170/5000/- B.A., PGDSM, having three flats, employed private firm as Junior officer, invites alliance from graduate, employed girl. No demands. Box No. 16056

■ சைவ பிள்ளை, வயது 36, பூராடம், பட்டதாரி, தனியார் கம்பெனியில் நல்ல வேலை. சட்ட ரீதியாக விவாகரத்து பெற்றவருக்கு (குழந்தை இல்லை) இதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல குணமுள்ள, படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16057

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, 31/185 cms, 12,500/- Krithigai fourth, graduate ICWA inter, AAO AG's office, Chennai, seeks graduate girl, employed/unemployed. Subsects acceptable. Send horoscope details to Box No. 16058

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Avittam, Shadamarshana, 40/5.9" own business, good income, living own flat, seeks good natured girl. Subsect no bar. No demands. Contact with horoscope and family details to Box No. 16059

■ Balija Naidu, M.Com, 180 cms, 36 years, Rs. 10,000/- p.m. Central Government, legally divorced without encumbrance, seeks suitable educated bride. Divorcee/widows also welcome. Caste no bar. Box No. 16060

■ Vadama, N. Kashyapa, Keralite boy, Uthirattathi, 34/180/10,000/- employed in Hyderabad, graduate, seeks graduate, good looking girl. Phone : 4940176. Box No. 16061

■ Gajulu Balija Naidu boy, M.Sc (computer), 26/178, Uthiram, employed States H-1B visa seeks fair graduate girl below 21 from decent affluent family. Same caste. Apply horoscope, bio-data. Box No. 16062

■ Alliance invited only from Tamil Iyer bride/Brahmins age 21/23 for post graduate boy, 27/5.11"/85 kg., well disciplined. Girl to be preferably post graduate, employed. Boy's father Keralite Varier (Bhattathiripad's son) and mother Tamil Iyer Vadama, Kousika. Reply to Box No. 16063

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Krithigai, fair, (B.A.), 39/160/6000/- clerk, Govt., Transport, boy seeks unmarried, edcuated, employed, Iyer girls from respectable family. Subsect no bar. Boy owns flat. Box No. 16064

■ Alliance for Vadagalai Iyengar, Athreyam, Mrigasheer- sham, 45/160/B.A./3000/- bachelor young looking boy owning house at Chennai, from graduate employed/unemployed girls. Phone : 2367434, Chennai. Box No. 16065

■ ஐயர், கௌசிகம், 46 வயது நிரம்பிய நல்ல ப்ராக்டிஸிலுள்ள உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவருக்கு, 5.4" உயரம், பட்டதாரி, அழகான பெண் தேவை. வேலை அவசியம் இல்லை. பெண் 38 வயதுக்குட் பட்டவராக இருக்க வேண்டும். அழகும் வயதும்தான்

ரிபூரண உணவு பானம்

1-3 வயது குழந்தைகளுக்கு.

புதிய



வளரும் உங்கள் குழந்தையின் பல்வேறு மைல்கற்கள் - அவனது முதல் தளிர்நடை, மழலை கொஞ்சும் வார்த்தைகள்... இவை அனைத்துக்கும் தேவை ஸ்பெஷல் போஷாக்கு. ஆகவேதான் நெஸ்லே உருவாக்கியுள்ளது **ஸிரியல் மில்க் டிரிங்க்**-ஓர் பரிபூரண உணவு பானம். அது பாலின் நற்பண்புகளை, எனர்ஜி தரும் தானியங்களுடன் ஒன்று சேர்த்து, மேலும் அவனுக்கு வலுவூட்ட தேவையான அயர்ன், விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களை அளிக்கிறது. இதில் மூளை அபிவிருத்திக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான EFA-யும் அடங்கியுள்ளது. இதன் ருசி மிகுந்த பழக்கலவை சுவையை உங்கள் குழந்தை பெரிதும் விரும்புவான்.
எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் மில்க் டிரிங்க்கின் நற்பண்புகளை அளியுங்கள். அவன் முன்னிலையில் இருக்க உதவுங்கள்.



Nestlé Junior Foods.

பாலின் நற்பண்புகள். அத்துடன் பல அதிகம்.

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

முக்கியம். பெட்டி எண் : 16066

■ அகமுடையார், 31, 173 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., பி.டெக் படித்த, பெங்களூரில் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16067

■ Ayyangar, Vadagalai, Athreya, Moolam boy, 24/165/ BE (IIT), MS, (U.S.) employed in states, seeks fair, educated girl. Box No. 16068

■ யாதவா, பி.ஏ., 31/175 செ.மீ. மாதம் ரூ. 30,000/- வருமானம் உள்ள உத்திராடம் நட்சத்திரம், மிக வசதி யான எவ்வித தீய பழக்கங்களும் இல்லாத சொந்த தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, யாதவ இனத்தில் எம்.பி.பி.எஸ்., பி.டி.எஸ்., அல்லது டிகிரி படித்த மிக வசதியான, சிவப்பான, அழகான உயரமான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 16069

■ Vadama, Kerala Iyer, bachelor, Athreya, Avittam, B.Com., 42/5.6" Rs. 4500/- (Pvt. firm) decently employed, seeks alliance from decent family, educated, fair, employed/unemployed girl. No dowry. Reply Box No. 16070

■ Telugu Velnadu, Gouthama, Iyer, Bharani, 41/5.4" B.Sc., employed private, boy seeks alliance from graduate girl. Subsect no bar. Respond with horoscope. Box No. 16071

■ Graduate girl for Kerala Iyer, Vadama, Agasthya, Uthiram, 34, computer specialist, USA, expected India January next, widower within 6 months of marriage. Divorcees/widows excuse. Box No. 16072

■ Palghat Iyer, Kousika, Vadamal, Bharani, 30/165 cms, Diploma holder, Electrician, Saudi Arabia, seeks suitable well qualified, fair, good looking girl from same caste. Boy visiting Kerala on December 1999. Apply with bio-data, horoscope. Box No. 16073

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Moolam, 39/165 cms, M.Com., PGDCA, self employed settled near Trichur District, good income per month. No dowry expected. Early simple marriage. Apply with horoscope, bio-data. Box No. 16074

■ Vadama, Srivatsa, Sadayam, 29/175 Elec. Engg. officer US Army, teetotaller, non smoker, seeks suitably educated US/Canada girl. Subsect acceptable. Contact Email bhanuvasan@aol.com or details to Box No. 16075 Phone : (044) 4842205

■ Gowthama, Brahacharanam, Punarpoosam, bachelor, 42/180, B.Sc., ACA, employed as financial controller in Middle East, seeks well educated, decent family Tamil Iyer girl below 37. Widow, divorcee excuse. Send horoscope, family particulars. Box No. 16076

■ அய்யங்கார், வடகலை, கௌசிகம், உத்திரம், 45/ 178/7000/- பிரைவேட் கம்பெனி (சிம்சன்) பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலையில் உள்ள (அ) வேலையில்லாத நல்ல சம்பந்தமாக உள்ள பெண் தேவை. Kalai no bar. இரண் டாம் தாரம், குழந்தை இல்லை. மனைவி இயற்கை மரணம். பெட்டி எண் : 16077

■ Vellalar Pillai boy, handsome, businessman, 33 years, 5.8" seeks alliance from unemployed, home loving, +2 or above. Subsect acceptable. Box No. 16078

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Pooradam, C.A/ NRI, 39/172/70,000/- ownhouse divorcee, no encumbrance, graduate bride. Subsect acceptable. Box No. 16079

■ Domestically accomplished, fair, slim, middle class, unemployed/employed graduate, for Bharadwaj, Iyer, Revathi, 30/170, employed reputed company, AICWA, ACS, (MBA), Vadamal, Brahacharanam acceptable. Birth place, horoscope, family details. Box No. 16080

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், தென்கலை, பூரட்டாதி, 1.6.1967, B.Com., M.A., (PA), ADCP, MBA, Ht. 5.7" engineer (Tech.) in Software (P) Ltd., Chennai, உட்பிரிவு சம் மதம். போன் : 4710508. பெட்டி எண் : 16081

■ Vadamal, Koundinyam, Hastham, 40/6000/- (M.A.) self employed, seeks employed girl. Subsect no bar. Apply Box No. 16082

■ USA employed, software engineer, Iyer, Vadamal, Koundinyam, Uthiram, 26/173 cms, seeks good looking girl, any graduate from good family background. Aged 22 or below. Subsect no bar. Reply Box No. 16083

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Makam, 29/175 plus two passed, employed public limited co., K.S.A., seeks girl between 23 - 27, graduate/plus two, employed/unemployed. Subsect no bar. Contact 044 - 2456243. Box No. 16084

■ Sourashtra, 30, 171 cms, 25,000/- p.m. working as software professional at Delhi, US based company, seeks for a girl. Sourashtra, professionally qualified, post graduate, software from a decent family. Box No. 16085

■ Vadamal, Bharadwaja, Uthiradam, 36, Dy. Manager, Japanese MNC Pune, Rs. 12,000/- p.m. unencumbered

divorcee, seeks slim, good looking girl below 33. Poors, Iyer/Iyengar divorcees without encumbrance acceptable. Respond Box No. 16086

■ கல்லூரி பேராசிரியர், மாதச் சம்பளம் ரூ. 20,000/- ஐயர், பிரஹசரணம். உட்பிரிவு சம்மதம். தாரமிழந்த. எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத வரன். வயது 51. குடும்பப்பாங்கான 40 - 47 வயதான பெண்களும், குழந்தையில்லாத விவாகரத்தான பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16087

■ டில்லியில் மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள எம்.ஏ., 44/ 11,500/- மிருகசீர்ஷம், 5 வயதில் ஒரு மகன் உள்ள, தாரமிழந்த சங்கேத வடமாள் ஐயர் இனத்தவருக்கு நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரமல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவை சம்மதம். பெட்டி எண் : 16088

■ North Arcot Vadama, Moudhgalyam, Kettai, 29/ 5.11"/160 l.b., B.Sc., PGHSM, (NIIT) system analyst, US, fair, visiting India January, seeks Vadama, graduate/post graduate, preferably computer literate. Contact 2326279. Box No. 16089

■ Young looking Vadamal boy, Vathoola, Uthiram, 39/ 9000/- Manager reputed company, Chennai, propertied legal divorcee without encumbrance, seeks alliance from decent even poor family, good looking, home loving, domestically well trained, unmarried girl only below 32 years. Early simple marriage. Box No. 16090

■ Iyer, Vadamal, Pooram, B.Sc., 31/5.11" 6000/- Govt. seeks homely good looking girl, early marriage. Subsect no bar. Phone 08735 - 22694. Apply Box No. 16091

■ வடகலை, மூலம், ஆத்ரேயம், 44/177/7000/- Senior Officer. அழகான, இளமை தோற்றம், தாரமிழந்தவர், குழந்தை இல்லை. 35 வயதிற்குட்பட்ட பிராமணப் பெண்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 4918400 (சென்னை) பெட்டி எண் : 16092

■ கௌசிகம், வடமாள், உத்ராடம் 2ம் பாதம், வயது 33, படிப்பு (பி.காம்) சொந்த தொழில் (Offset + Letter press) மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- பிரஹசரணம், அஷ்டசகஸ்ரம் சம்மதம். குடும்பப்பாங்கான +2 படித்து டைப்பிங் அல்லது கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16093

■ Non-Srivatsa, beautiful, tall educated talented bride for Ashtasahasram Iyer, Thiruvadirai, 29/183/ $5000 B.Tech., M.S., very fair, handsome, employed USA, H1 Visa, clean habits. Horoscope. Box No. 16094

■ கவரா நாயுடு, அஸ்தம், 29 வயது, சிங்கப்பூரில் கம்ப்யூட்டர் சாப்ட்வேர் இஞ்சினியர் வேலையில் இருக்கும் மணமகனுக்கு எம்.சி.ஏ./பி.ஈ., படித்து, வேலையில் உள்ள அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16106

■ சற்றே கால் ஊனமுள்ள தமிழ் பேசும், தமிழ் சம்பிரதாயங்களை பின்பற்றும் கன்னட ஸ்மார்த்தா அய்யர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு/8000/- பி.ஏ., 36/ 158, பூரட்டாதி, காஸ்யப கோத்திரம் மணமகனுக்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள தமிழ் அய்யர் வகுப்பைச் சேர்ந்த ஊனமுற்ற/இல்லாத, ஏழை/நடுத்தர பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16107

■ Seeking beautiful, slim, lively, intelligent, well groomed, graduate/post graduate girl of any discipline like English literature, fine arts, etc., from cultured family below 25 upto 5.3" for Brahacharanam, Athreya, Sadayam, B.E./M.S. (Mech.) USA, 30/166, H1 Visa, very handsome professionally well placed with clean habits. Visiting India in Dec. Reply Box No. 16108

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய கோத்திரம், பையன் ஸ்வாதி, 33/6'/எம்.காம்., ரூ. 40,000/- மாதம், தனியார் கம்பெனியில் சீனியர் மானேஜர், ஸாம்பியா, பையன், பி.எஸ்ஸி., 5.6" மகம், 12,500/- மாதம், தனியார் கம்பெனியில் (Pharmaceutical) ரீஜனல் சேல்ஸ் மானேஜர், ஹைதராபாத், பட்டதாரி வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16109

■ Alliance invited from graduate employed/unemployed girl for Coimbatore based Vadama, Bharadwaj Iyer, Revathi, 46/156, M.Com., PGDBM officer, divorcee without encumbrance. No issue. Horoscope not essential. Box No. 16110

■ தென்கலை, வாதூலம், மூலம், 42/160/10,000/- டி.இ.இ: சென்னையிலுள்ள மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள bachelor, young looking, பையனுக்கு, வேலையிலுள்ள/வேலைக்கு செல்ல தகுதியிலுள்ள, படித்த பெண், spinster தேவை. வடகலை சம்மதம். போன் : 044 - 4425082. பெட்டி எண் : 16111

■ Alliance invited for Tamil Vadama Iyer boy, Kousika, Hastham, 47 years, M.Sc., working in Reserve Bank, Mumbai and his brother, 39 years, star Thiruvathirai, D.B.M., working in TVS group. Phone : 022 - 4010265. Box No. 16112

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப, பூசம், வயது 39, உயரம் 165, SSLC & type, Accountant, 4000/- தனியார் பணி. செவ்வாய் தோஷம் அல்லது 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. எஸ். ராமசாமி, 4/99, குமரன் சன்னதி தெரு, தேவதானம் - 626 145. ராசபாளையம். உட்பிரிவு சம்மதம்.

■ ஐயர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், பூசம், 31/175/ 15,000/- BA (Corpr) சிவந்த நிறம் உள்ள Saudi Arabia வில் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த பெண்கள் தேவை. Contact 4419293, 4455774, Chennai. H1/13, Thiruvalluvar Nagar, Thiruvanmiyur.

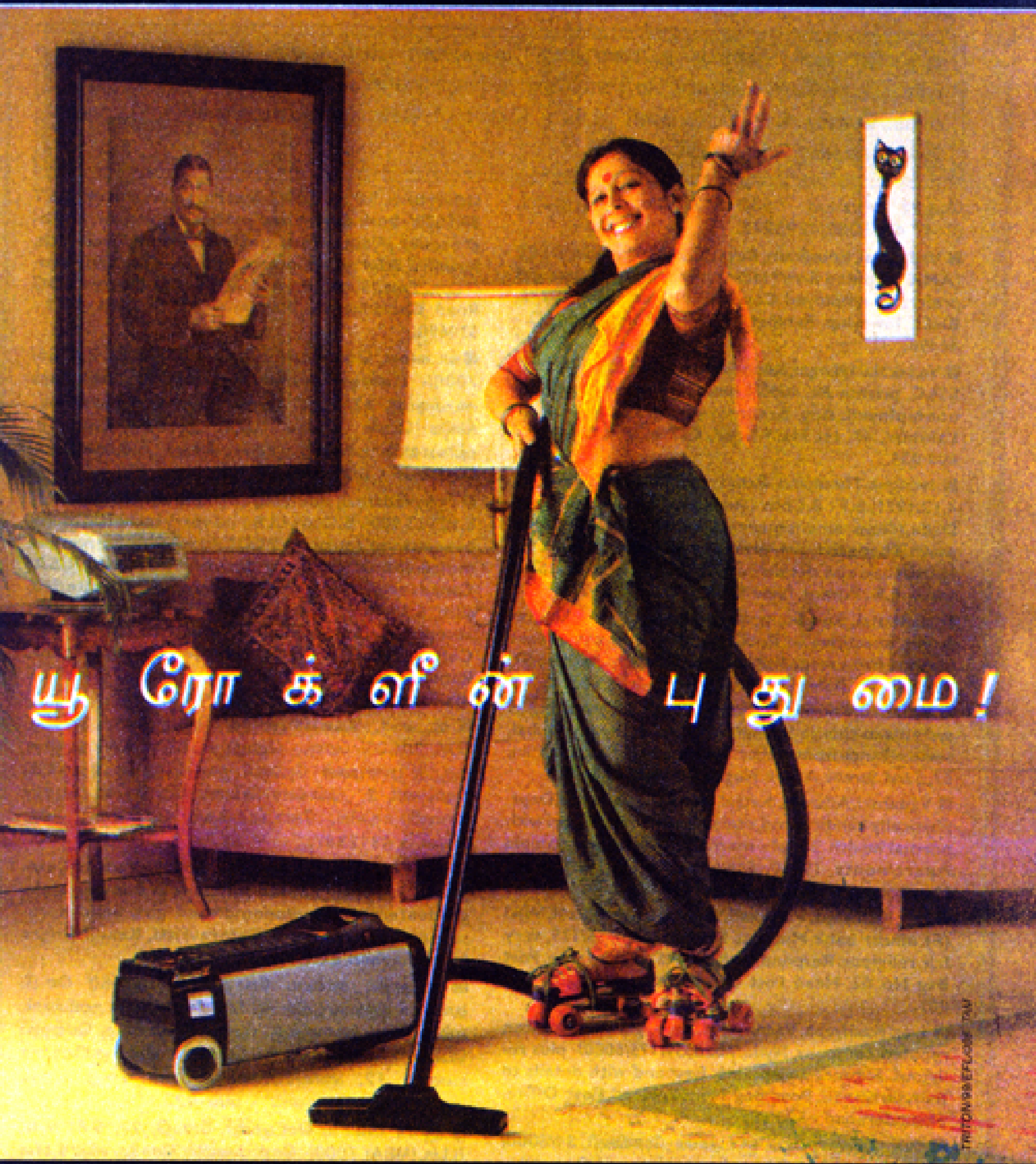
■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 29/168, Diploma in Electricals, Central Railway, Nagpur, seeks alliance from unemployed girl. Contact A. Bhaskaran, 10, 3rd Street, South Sector, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph. 2444872.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், பூசம், வயது 32, 5.8" பி.ஏ. Medical Rep. ரூ. 6500/- பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். G. Ramakrishnan, 67, 2nd St. Karpagam Avenue, R.A. Puram, Chennai - 600 028.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம், 31/5.6"/7000/ - சொந்த தொழில் (Electronic Equipment Service) பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. M. Viswanathan, 0/1, Netaji Nagar, Ennavoor, Chennai - 57. Ph. 5741232.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்யம், சித்திரை, DECE, 33/170/5000/- தனியார் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. மங்களம், 63/பி, டிரங்க் ரோடு, வாலாஜாபேட்டை,

சீமாரு பழைமை



ன்று உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி சமையலுக்கான கேஸை, வாஷிங் மெஷினை, மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகிக்கிறாள். ற்றும் ஒரு வேக்யூம் க்ளீனரையுமா? ஒரு யூரோக்ளீன் வேக்யூம் க்ளீனரை அவளுக்குக் கொடுங்கள். எவரும் அதை பயோகிக்கும்படி அவ்வளவு சுலபமானது மற்றும் உறுதியானது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத தூசையும் அகற்றும் ஆற்றல் படைத்தது; தோடு அல்லெர்ஜி உண்டாக்கும் மைக்ரோஸ்கோபிக் தூசுக் கிருமிகளையும். கூடவே இதற்கான பரவலான இணைப்புகளைக் காண்டு நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் மூலை, முடுக்குகளை சுத்தம் செய்யலாம். யூரேகா ஃபோர்ப்ஸ் வழங்கும் யூரோக்ளீன். இது ங்களுடைய வேலைக்காரியிடமிருந்து அதிகபட்ச வேலைகளை செய்து வாங்கிட உங்களுக்கு உதவும்.

UREKA FORBES LTD
OUR FRIEND FOR LIFE

Visit us at : www.eurekaforbes.com

Euroclean
சூப்பர் சுத்தத்தைப் பெற சூப்பர் சக்தி.

en your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call **ENNAI:** BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197. **AMINJIKARAI:** TEL: 6424579/5243. **SAIDAPET:** TEL: 2301152/53/54, **T NAGAR:** TEL: 8234721/ 4. **COIMBATORE:** TEL: 433180, 454401. **ERODE:** TEL: 261397, 261501. **MADURAI:** TEL: 587728 / 216. **PONDICHERRY:** TEL: 372480, 372823. **LEM:** TEL: 419422, 411235. **TIRUNELVELI:** TEL: 577363/574917. **TRICHY:** TEL: 461867, 464943, 414967. **NEYVELI:** TEL: 62379. **BANGALORE** EL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. **HYDERABAD** : TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. **MUMBAI** : TEL: 430 1725 /820 6060.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்த லாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

வேலூர் மாவட்டம் - 632 513. C/o. எஸ். குமார், (044) 4865382/4893276.

■ Vadakalai, Kousikam, Revathi, 29/6.0" 8000/- DEEE (AMIE) reputed firm Madras boy seeks graduate girl preferably employed. Contact P.N. Narayanan, A-716, BHEL Township, Ranipet - 632 406. Phone : 04172 - 46498.

■ Vadakalai Iyengar, Koundinyam, Uthiradam, 37/5.8" SSLC, private Rs. 4000/- seeks, educated/employed/ unemployed. Any Brahmin girl acceptable. A.K. Lakshmi, 47, 1st Main Road, CIT Nagar, Chennai - 600 035.

■ Iyengar, Thenkalai, Athreyam, Thiruvathirai, D.B. 4.12.1971, 5.7" B.Com (Hons.) UDC, Central Govt. Delhi, (Government quarters) own house at Chennai, seeks Thengalai girl, graduate preferably working. Horoscope and details to K.R. Rangarajan, 382, Sector 8, R.K. Puram, New Delhi - 22. (Ph. 6107167).

■ Vadamal, Kousikam, Kettai, 41/5.11" working as stores executive in Public Limited company, seeks alliance from respectable family. K. Ramanathan, 57, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

■ Vadamal, Kousikam, Pooradam, 36/5.8" working as systems-in-charge in multinational company, Dubai, seeks alliance from respectable family. K. Ramanathan, 57, 53rd Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

■ Vadamal, Athreya, Kettai, 36/7000/- Telecom Dept. physically handicapped, seeks service minded girl with normal health. Simple marriage. Nagarajan, Manjula Apartments, 19-20, Eswaran Koil Street, West Mambalam, Chennai - 33.

■ Iyer, Kashyapa, Palakkad, Vadamal, Karthika ICWAI (F) officer bank Mumbai, Kuja dosham, 35/175, very fair, religious. Respond with details to Easwaran, Post Bag No. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

■ Iyer, Kashyapa, Vadama, Makam, graduate officer, reputed company, Hyderabad, 39/175/6000/- plus religious. Subsect acceptable. Respond with details to Ramakrishnan, Post Bag No. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 31/6000/- மத்தியரசு பணியில் உள்ளவருக்கு, மத்திய/மாநில/ லிமிடெட் கம்பெனியில் உள்ள பெண் தேவை. எஸ். சுப்ரமண்யம், பி-4, ராமசந்திரா அப்பார்மெண்ட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 2311451.

■ ஐயங்கார், வடகலை, காசியபம், அஸ்வினி, பி.காம், 31/170 செ.மீ. 10,000/- Business செய்யும் மண மகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஐயர், உட்பிரிவு கள் சம்மதம். முகவரி : V. Alamelu, 7-260, Ramanaidu Colony, Nagari, Chittoor Dt. - 517 590. Phone : 36428 (08577)

■ Smartha Desistha, Marathi speaking, Vasistha, Uthiradam, 5.8"/37/8000/- and Mirugaseersham, 5.5"/ 30/5000/- both degree and medical profession brothers seeks alliance from employed/unemployed tech. qualified B.Ed girls. Contact with bio-data and horoscope. Tmt. Sudha S., A6, EPF Staff quarters LDC Road, Chokkikulam, Madurai - 625 002. Ph. 0452 - 530690.

■ வடகலை, கௌசிகம், உத்ரட்டாதி, பி.யு.சி. 38/165/ 7000/- பாண்டிச்சேரியில் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு +2/பி.யு.சி படித்த குடும்பப்பாங்கான வட கலை பெண் தேவை. ஆர். ஆராவமுதன், 18, ஷாவாலஸ் காலனி, முதல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Pooram, 15 Dec. '65, 5.10"/13,000/- B.Com, LLB (1st year) technical member, software, (pursuing PGDCA) working for reputed multinational company desirous migrating USA/ Canada seeks bride, graduate, computer literate, fair, slim, 5.3" to 5.7" employed/unemployed. Subsect acceptable. Contact Sankara Iyer, Plot No. 28, Sree Colony (West Road 1), Neredmet Cross Roads, Ramakrishnapuram - 500 056; phone : 7116084. E mail address sankaraniyer@hotmail.com.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, 36/180/ பி.ஏ., 20,000/- சொந்த தொழிலும், வீடும் உள்ளவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். கீதாமணி, 2, அண்ணா மெயின் ரோடு, டைரக்டர்ஸ் காலனி எதிரில், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன் : 4812887.

■ Iyer, Koundinya, Sadhayam, 33/6000/- Vadamal, employed in private limited company in Bombay, seeks graduate employed/unemployed girl. Send horoscope. Ramaswamy, 4, Satpravritti, Kanoji Angre Marg, Andheri East, Mumbai - 400 069.

■ வடமாள், காச்யப கோத்திரம், 30/160 செ.மீ. தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 5000/- சம்பளம், ஆயில்யம், எம்.காம், படித்தவருக்கு, படித்த, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. என். சூரியநாரா யணன், 12, ஞானாம்பாள் கார்டன் 2வது தெரு, அயனாவரம், சென்னை - 600 023.

■ ஆயிர வைசிய செட்டியார், ரேவதி, 27, 5.6" M.A., B.Lis, (MBA) 7000/- சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு, படித்த, குடும்பப்பாங்கான நல்ல குண முள்ள பெண் தேவை. No other demands. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : Rajendran, 412, Laxmibai Nagar, New Delhi - 110 023.

■ தமிழ், அய்யர், பிரஹசரணம், கார்த்திகை, ஸங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த, 35/5.4"/6000/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள 31 வயதுக்குள் படித்த வேலைக் குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம்

அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santoshimatha Mandir, Dombivli (West) - 421 202. Thane Dist.

■ Wanted +2/graduate bride willing to work at Mumbai for Vadamal, Vadoolam, Ayilyam, 32/165, pvt., own flat. Bhanu, 411/1, ICF South Colony, Chennai - 38. Ph. 6288244, Mumbai : 5606869.

■ Thenkalai, Kousikam, Arudra, 27/175, very fair, B.Com, business, 'Taps World' the leading sanitary show-room in Tirupathi, well settled. Seeks well settled beautiful, domestically trained graduate girl. Kalai no bar. Please contact Balajee Enterprises, 85, Netaji Road, Tirupathi - 517 501. Ph. Off: 22704 Res: 30113, Cell : 98490 - 52725.

■ Bharadwajam, Vadamal, Rohini, 32, clean habits, private bank employment, 5000/- sister married. Seventh house Guja-Kethu. Employed girls required. Contact R. Gomathy, 2A, V Main Road, Thillaiganga Nagar, Chennai - 600 061.

■ Jamadagknivatsa, Bharani, Madhwa, 162/42/3000/- B.Com., divorcee boy without encumbrance seeks employed girl, no divorcee or widow. Contact Padmanaban, 12-A, Erratai Pilliar Koil Street, Pammal, Chennai - 75.

■ Iyer, Vadama, Uditya, Revathi, Sudha jadagam, only son, 30/165/9000/- M.Com, PGDCP (Distnc) Central Govt. seeks graduate, Govt/public sector employed. Send horoscope, bio-data. Rajan, KC Homes, 159/1, Eshwaran Koil Street, Madipakkam, Chennai - 91.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinya, Ayilyam, B.E. Mech., 30/170/10,000/- employed well in Bangalore. Eldest of three sons of pleasant social family, seeks good looking, employed girl, 23-26 years. Subsects no bar. Send horoscopes and details to V. Ram, 99/2, II Main Road, Seshadripuram, Bangalore - 560 020.

■ Iyer boy, Brahacharanam, Gowthama, Visakam, 37/ 5.6" Bank Chennai, clean habits, seeks employed girl. Subsect no bar. Send horoscope, family details. M.R. Rajaraman, 79, Royapettah High Road, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, ஹஸ்தம், 30/5.10" எம்.எஸ்ஸி., ரூ. 6000/- மத்திய அரசுப் பணி. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்ல தகுதி யுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். எஸ். திருவடி, 101, 10வது தெரு, ஸ்ரீவெங்க டேஸ்வரா நகர், கொட்டிவாக்கம், சென்னை - 41.

■ For Palghat Iyer, Srivatsam, Punarpoosam, settled Australia, issueless divorcee, 39/173, B.Tech., MBA. Brahmin girl 28 - 33, graduate. Contact Ramachandran, 500/A, KCC Nilaya, I-C Cross, mathikere, MK Extension, Bangalore - 560 054. Phone : 6549840.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthiram (3), 33/ 184/8000/- Southern Railway, seeks alliance from a respectable family, preferably employed. Send horoscopes to B. Meenakshi, 55, A/1, 5th Street, Vyasar Nagar, Chennai - 600 039.

■ Iyer, Kalpangirasa, Punarpoosam, 32/183 cms, 7000/ - Bombay based, own accomodation, seeks bride with chevvai dosham, preferably employed. Send horoscope. N. Rajamani, D/63, Shrinagar C.H.S., Lokhande Marg, Chembur, Bombay - 400 089. Ph. 5285870.

■ Vadamal, Kousikam, Poosam, 30/177/DME, handsome engineer, 10,500/- Birla Concern, Gulburga, Karnataka, seeks educated, fair girl, pious, decent family. E. Sundaram, No. 30, Old Post Office Road, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப, அனுஷம், 34, DEE, சுயதொழில், சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. வி. அலமேலு, 32, ராஜாஜி தெரு, நேரு நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன் : 2381570.

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 28/5000/- 5.10" D.E.T.E., சென்னை தனியார், Sales & Service Engineer. தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. ஏ.ஆர். இராமச்சந்திரன், 7 மேற்கு அனுமார் கோவில் தெரு, விழுப்புரம் - 605 602.

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி, 43/10,000/- பி.எஸ்ஸி., சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத மத்திய அரசு அதிகாரிக்கு மணமகள் தேவை. வரதட் சிணை, சீர் தேவையில்லை. தொடர்பு கொள்க. ஏ.ஆர். இராமச்சந்திரன், 7 மேற்கு அனுமார் கோவில் தெரு, விழுப்புரம் - 605 602.

■ Malaysian, Tirunelveli, Thevar, Maravar, Kothali/ Kondayankottan boy, 32/178/29K executive, handsome, dear complexion seeks Maravar girl below 27, MBBS/Computer postgraduate, fair, good physique and looks from well placed family. Willing to settle abroad. Subsect no bar. Boy due in Tamilaham early next year. Respond with photo, bio-data, horoscope, etc. R. Muthuramalinga Thevar, 83, Taman Sriputih, 70300, Seremban, Malaysia. Tel. 606-6313182. thevar_02@hotmail.com

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காஷ்யபம், அவிட்டம், 32/181/6000/ - B.Com, PGDCS, ABT Marutiயில் வேலை மணமகனுக்கு தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. T.N. Nagarajan, 4, 10th Main Road, Dhandeeswarar Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. Phone : 044 - 2444497.

■ Vadamal, Bharadwajam, Visakam, 28/167, Sales Officer, The Hindu, Teetotaller, seeks graduate, employed girl. Vadamal/Madurai city alliance preferred. Contact Venkataramani, "Sri Vidhya", 16, 8th Street, Ramnagar, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph. (044) 2336974.

■ சைவப் பிள்ளை, பி.காம், ஹாலோர்ஸ், ஜெர்னலிஸ்டு, மூலம், 34/186/20,000/- டில்லியில் அசிஸ்டன்டு எடிட்டராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த அழகான, வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மண மகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பயோடேட்டா, போட்டோ சகிதம் தொடர்பு கொள்க. போன் (011) 6198157. எஸ். முத்துசாமி, B. C5.G, DDA Flats, Munirka, New Delhi - 67.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Pusam, 31/ 5.7" B.Sc (MBA) 8000/- Income Tax Dept. Chennai boy, seeks employed girl preferably LIC/Bank/Govt. Service. R. Subramanian, 22/6, Narasimhapuram, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph. 4942628.

■ கார்காத்தார், எம்.ஏ. உத்திரம், கத்த ஜாதகம், 25 வயது, 173 செ.மீ. உயரம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்திலுள்ள வரனுக்கு படித்த, சிவந்த அழகான பெண் இதே இனத்தில் தேவை. முகவரி ஜி. இளங்

கோவன், 19, வெங்கடாசல நாயக்கன் தெரு, (யாதவா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. தொலைபேசி எண் : 8528173.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, ரேவதி, 39, தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு, எளிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சொந்த வீடு, சம்பளம் ரூ. 2500/- கே. சுப்ரமணியன், 14, தேன்மொழி நகர் முதல் தெரு, கீழ்க்கட்டளை, சென்னை - 117. தொலைபேசி : 2328482.

■ ஐயர், வடமாள், கௌதம, உத்திராடம், மகரம், 29/168 செ.மீ. ஐ.டி.ஐ. தனியார், நிரந்தர பணி, ரூ. 4500/- பணிக்கு செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். இராமதுரை, 77, சின்னதுரை தெரு, பெரியார் நகர், காஞ்சிபுரம்.

■ Vadama, Bharadwaja, Revathy, 33/170/7500/- graduate divorcee without encumbrance, Chennai, own house, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Reply Nagasundaram, 2B, II Main Road, Jaganathapuram, Chennai - 600 042. Tel. 2451761.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Mrigaseersham, 29/5.8" M.E., Assistant Engineer, State Government, very fair, smart, seeks fair, well qualified, employed girl from decent family. N. Vaidyanathan, 150 E, Manimekalai Street, Fairlands, Salem - 636 016. Phone : 0427 - 449094.

■ Parents seeks suitable alliance for handsome Tamil Iyer boy Bhargava, Pooram, 34/175/8000/ executive software, teetotaller, no vices. Contact K.P. Somasundaram, A4, I, 12th Avenue, Ashoknagar, Chennai - 600 083. Phone : 4711621.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம் நட்சத்திரம், 26 வயது, 170 செ.மீ. எம்.சி.ஏ. அமெரிக்காவில் Software Profession-ல் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு எம்.சி.ஏ. அல்லது முதுகலைப் பட்டம்/இளங்கலைப் பட்டம் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பி.கே. நாராயணன், 6/133எச், வருணதீர்த்தம் தெரு, அரூர் தாலுகா & PO, தருமபுரி மாவட்டம். போன் : 04346 - 23022.

■ Vadamal, Srivatsam, Uthiradam 3rd padam, 30/184, wheatish, B.Com, D.F.M. software consultant USA, H1B, processing green card, religious, clean habits, seeks computer professionally qualified, good looking bride. Ph. 044 - 6289480. G.N. Sundaresan, Royal Enclave, 442/12, 3rd Avenue, TNHB Flats, Anna Nagar East, Chennai - 600 102.

■ Alliance invited from fair, good looking graduate girl for engineer, Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, 170/24/10,000/- reputed company, Chennai. Contact V. Rajesh, 9, Lake Area Main Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

■ North Arcot Iyer, Bharadwaja, Uthirattathi, 32/165, M.Tech., H1 Visa, software engineer, USA, seeks fair, good looking graduate/post graduate computer literate bride. Contact S.C. Mani, 25- 21/5/2, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. with horoscope.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பிஎஸ்ஸி, தனியார் நிறுவனம், (Susee Auto) 4000/- வயது 30, ரேவதி, பையனுக்கு, minimum graduate வேலைக்கு போகக் கூடிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. M.S. Srinivasan, 22, Bharathiar 4th Street, S.S. Colony, Madurai - 625 010.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், 37/175/5000/- பி.ஏ., தனியார் கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஸ்ரீதர், 50, வள்ளலார் ப்ளாட்ஸ், லாயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை - 5.

■ Brahacharanam, Srivatsam, Visakam, 5.6" own business (computer training centre) seeks graduate, fair complexioned, slim, below 25 preferably North based computer literate. Contact Murthy, 547, Katju Nagar, Ratlam M.P. Phone : 34095.

■ ஐயர், வடமாள், திருவோணம், காசியபம், 29/166, டிகிரி/7500/- ஹாங்காக் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட நடுத்தர குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. நடராஜன், நெ. 8, மூன்றாவது வீதி, வாலிபாளையம், திருப்பூர் - 641 601.

■ Iyengar, Naithrupakashyapa, Thiruvadirai, 29/6'/7500/- C. Govt., seeks well employed, good looking graduate girl. Subsect acceptable. MT. Rajagopalachari, Plot 28, Majestic Colony, Valasaravakkam, Chennai - 87. Phone : 4861246.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், 41/5.6" சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடும், சொத்துக்களும் உள்ள, வசதியான, இடது கால் ஊனமுற்ற, ஆனால் நன்கு இயங்கி அனைத்து குடும்ப வேலைகளும் செய்கின்ற வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, வசதிகளற்ற, பிராமணப் பெண் தேவை. குழந்தையற்ற, விதவையும், விவாகரத்தான பெண்ணும் சம்மதம். மணமகன், செலவில், விரைவில் மிக எளிய திருமணம். எஸ்.ஆர். பாலசுப்ரமணியன், நாகார்ஜுனா நகர் முதல் தெரு, ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024. போன் : 4842207.

■ தமிழ் அய்யர், கௌண்டின்யம், பிரஹசரணம், ஆயில்யம், துபாயில் வேலை, 30/180, பி.காம்., Material Management Computer படித்த பையனுக்கு வேலையிலுள்ள படித்த பெண் தேவை. Contact R. Suryanarayanan, B-2/5, Manav Kalyan, Bangur Nagar, Goregaon West, Mumbai - 400 090.

■ Tamil Iyer, Koundinyam, Tiruvonam, 27/6.1" M.S., US, employed boy requires, very fair, above 5.4" beautiful, smart, qualified girl. Boy coming November End. Ramaswamy, 14, Narayana Krupa, Munithayappa Layout, Lingarajapuram, Bangalore - 84.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, 30/5.8" B.A., employed reputed firm Bhubaneswar, seeks fair, employed girl. Transferable. Subsect no bar. E.S. Ramachandran, 378, Barada Bhavan, Opp. Harihara Vidya Pita High School, Bhubaneswar - 751 014. Phone : 0674 - 435474.

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, கேட்டை, 26, பி.ஈ., software engineer வரனுக்கு, படித்த, அழகிய, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம், படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். K. Thanikachalam, F529, 12th Cross, 2nd E Main BEL Layout, Bharath Nagar, Magadi Main Road, Bangalore - 560 091. Phone : 080 - 3488311.

■ Vadamal, Chandilya, 36/6 ft. handsome, well employed boy with clean habits, seeks good looking brides below 31 yrs. Reply with photograph and horoscope. Contact 4943166/4952849. R. Jayalakshmi, 17, Mandaveli Street, Chennai - 600 028.

■ Iyer, Kousika, Uthiradam, 33, B.Com., Rs. 10,000/-

working in L&T Chennai, seeks graduate girl preferably employed. Contact S. Sankara Narayanan, No. 93, Gengu Reddy Road, Egmore, Chennai - 600 008. Tel. 8233676.

மணமகன் தேவை

■ Brahmin, Vadamal, (Suklayajur), Bharadwajam, Makam, 24 years, 150 cms, B.Sc., typewriting, computer qualified, seeks decently employed boy. Send horoscope. Box No. 25545

■ Alliance sought from well placed professional below thirty for Vadamal, Bharadwajam, Visakam II, twenty four, very fair, commerce graduate bride with computer applications diploma. Contact Box No. 25546

■ வடமாள், பி.எஸ்ஸி, காசியபம், பூரட்டாதி, 33, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு 4 வயதில் பெண் குழந்தை உள்ளது. நிரந்தர வேலை/நல்ல வருமானமுள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. குழந்தைகளற்ற, தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவர் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்புக்கு பெட்டி எண் : 25547

■ Saiva Pillai, pure vegetarian, very fair girl, M.Sc., M.Phil., Oct. '75, 150 cms, Pooram, chevvai dosham, seeks alliance from qualified/settled engineers, lecturers, Bank employed. Box No. 25549

■ Balija Naidu, fair, 27/150, B.Com, Central Government, Rs. 7000/- p.m. right leg polio affected girl, seeks decent groom. Contact Box No. 25550

■ Thanjavur, Vathima, Bharadwajam, Ayilyam I, age 22, B.Com (M.Com.) computer literate, domestically trained, seeks suitable alliance from well qualified/ employed grooms with clean habits. Subsects acceptable. Reply to Box No. 25551

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Rohini, 21, 177 cms, B.Com, good computer knowledge, seeks professionally qualified well settled boy in India. Horoscope and details to Box No. 25552

■ வயது 24, உயரம் 160 செ.மீ. சிகப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- பட்டதாரி. தந்தை பிராமணர், தாய் சைவ செட்டியார். வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாய், தந்தை இருவரும் சைவமாகவும், ஒருவராவது பிராமணராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 25553

■ Iyer, Vadamal, Kashyapa Gothram, Avittam, 23/5.1"/+2, Praveen, Hindi speaking, homely girl, seeks well settled Iyer groom upto 30. Reply with horoscope and family details. Box No. 25554

■ Thenkalai, Kousikam, Pooram, 30/162/M.A/(DCA) seeks professionally qualified, decently employed groom. Box No. 25555

■ இந்து யாதவா, 26, ரோகிணி, எம்.எஸ்ஸி (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) தனியார் கல்லூரி வேலை மாதம் ரூ. 4000/- சிவந்த நிறம் பெண்ணுக்கு அரசு வேலை அல்லது தனியார் கம்பெனியில் உள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25556

■ Alliance invited from well employed boys with good family background upto 35 years for a fair, Kerala Iyer girl, 27/155, Viswmithram, Poorattathi, B.Sc., computer qualified, employed as Executive. Girl innocent divorcee with no encumbrances. Write to Box No. 25557

■ Vadamal, Kashyapa, Magam - 2, June '76, 165, MBBS, (Regd. Medical Practioner) seeks boy doctor/BE/MCA working in Govt. India/USA. Phone : 0427 - 483176 Salem. Box No. 25558

■ (எம்.ஏ.) 23/160, பூரம், தொண்டை மண்டல சைவ வேளாள முதலியார், சிகப்பான குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு இதே இன சைவ, 27 வயதிற்குட்பட்ட படித்த, உயர்ந்த பதவியிலுள்ள சென்னையில் வசிக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25559

■ சௌராஷ்டிரா, கார்த்திகை நட்சத்திரம், 31/149 செ.மீ. எம்.ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணம், நல்ல கல்வி, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25560

■ Invited alliance from well edcuated bridegrooms, with a very decent job and interested in carnatic music. Girl 22 years, 5.7" fair, Telugu Brahmin, Veginadu, Athreya, Makha, B.Com. Hons., Diploma in Network computing (NIIT) diploma in sales and marketing technology and proficient in carnatic music (vocal). Subsect no bar. Reply with complete details to Box No. 25561

■ An innocent, good looking divorcee without encumbrance, graduate having basic computer knowledge, 30 Madhwa, seeks suitable age, vegetarian groom. Widower/divorcee without encumbrance. Apply Box No. 25562

■ வாணிய செட்டியார், திருச்சி, வயது 23, உயரம் 162 செ.மீ. திருவோணம், எம்.ஏ., படித்த மணமகளுக்கு அரசு அல்லது தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் இதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 25563

■ Bharadwajam, Astasahasram, Uthiram 3rd padam, 21/150 cms, B.Sc. Comp. Rs. 7000/- MNC, ISKCON devotee girl, seeks alliance of professionally well settled pious ISKCON devotee boy. Ph. 044 - 2380196. Box No. 25564

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், விசாகம் (4), 25/5.5" பி.எஸ்ஸி (கணிதம்) டைப் ரைட்டிங்/ஹிந்தி ப்ரவீன், கம்ப்யூட்டர், ஆப்டெக், தனியார் நிறுவனம், ரூ. 2800/- தேவையானால் வேலையை விடவும் சம்மதமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, குடும்ப வேலைகள் நன்கு செய்யத் தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25565

■ மாத்வா கன்னட ராவ், ஆறுவேலு, விஸ்வாமித்ரா, விசாகம் 3ம் பாதம், 27, 5.4" fair, B.Sc., B.Ed., வங்கியில் பணிபுரியும் பெண். எல்.ஐ.சி./வங்கி/மத்திய/மாநில அரசு மற்றும் நல்ல கம்பெனியில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25566

■ Gowthama, Brahacharanam, Uthirattathi, spinster young looking 46/165 M.Sc., B.Ed., respectable family, seeks well qualified, well settled Tamil Iyer bachelor upto 50. Send horoscope, family particulars. Box No. 25567

■ Brahacharanam, Gowthama, Thiruvonam girl, good looking, 38/165, M.Com decent family, seeks Tamil Iyer, well qualified, well employed bachelor upto 43. Send horoscope, family details. Box No. 25568

■ Tamil Iyer girl, 31, American citizen working in Newyork, legal divorcee without encumbrance, seeks Hindu vegetarian, professionally qualified match. Bride visiting India soon. Box No. 25569

■ ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், ரேவதி, 28/158, எம்.சி.ஏ. (இறுதி) மாநிறம், வேலையில் உள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ. படித்த உள்ளூர்/வெளிநாட்டில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 25570

■ Telugu Velnadu, Gouthama, Iyer, Pooram I, Oct. '70/5.4" M.A., Central Govt. Chennai, not transferable girl seeks alliance from well qualified, employed preferably Bank/Govt. Chennai boy. Respond with horoscope. Box No. 25571

■ தமிழ் பிராமணர், உத்திராடம், 25, குழந்தைகளற்ற 5 மாதத்தில் விதவையானவற்கு மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்/மனைவியை இழந்தவர் சம்மதம். போன் : 4480929. பெட்டி எண் : 25572

■ Brahacharanam, Haritha, Krithigai, 35/5.3" graduate, very fair, slim, Central Govt. employed girl, seeks professionals/Bank/Insurance/reputed firms below 40. Chennai based grooms. Subsect no bar. Box No. 25573

■ Hindu Vellala Pillai, Revathi, 25/163, M.Sc., MBA., PGDIB, oracle, seeking alliance from professionally qualified, working abroad. Phone : 04368 - 20889. Box No. 25574

■ வடமாள், ஐயர், ஹரிதம், கேட்டை, 23/155, B.Com (Hons.) Diploma in computer science, கல்கத்தாவில் APTECH டிவிஷனில் பணிபுரியும் அழகான, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள முதுநிலை பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தொலைபேசி எண் : 044 - 4871874. பெட்டி எண் : 25575

■ Madhwa Kannada, Balahanadu, Uthiradam girl, MCA (M.Phil) age 24/157 cms, seeking non-vasistha employed groom, Govt./reputed company. Box No. 25576

■ Brahacharanam, Gowthama, Ayilyam spinster good and young looking, 44/163, M.A., B.Ed., decent family, seeks well qualified decent family, Tamil Iyer bachelor upto 49. Send horoscope, family particulars. Box No. 25577

■ Madhwa, Brahmin, 44, Bharani, DCE, propertied, unmarried girl, seeks qualified well settled any Brahmin boys only. Widower with encumbrance also acceptable. Box No. 25578

■ Accounts officer, Central Govt. innocent divorcee with no encumbrance, good looking, 38 years, seeks companion with decently employed, broadminded widower/divorcee with clean habits. Caste no bar. Box No. 25579

■ Tanjore Vadama, Kousika, Rohini, 25/5.6" B.Com., PGDCA, working Nationalised Bank, Chennai, seeks alliance same sect below 30, employed in Bank, Insurance (Central Government/Govt. of India undertaking.) NRI also. Box No. 25580

■ Iyer, Brahacharanam, graduate, Uthiradam II padam, Athreya, 24/155, working in reputed firm, seeks well employed/professionally qualified boys. Box No. 25581

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsa Gothram, 31 years, Moolam IV padam, Doctorate in Mathematics. U.K. Kalai no bar. Working in a reputed concern, New Delhi. Box No. 25582

■ Alliance for Vadama, Kousika, Hastham, 27/160 cms, B.Sc (M.A) very fair, afluent family not employed, from decently employed/business bridegroom. Subsect no bar. Horoscope. Box No. 25583

■ குழந்தைகளற்ற சட்டப்படி விவாகரத்தான வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், பி.எஸ்ஸி பட்டதாரி, 26 வயதுள்ள அழகான, சிவந்த, விசாகம் 3ம் பாதம், வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல குணமும், நிரந்தர வேலையும் அந்துஸ்தும் உள்ள வரன் தேவை. குழந்தைகளற்ற விவாகரத்தானவர், தாரம் இழந்தவர் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மூலம், ஆயில்யம், கேட்டை தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 25584

■ Vadamal, Athreya, Hastham, 23/152, B.Com., PGDBA, DCA, domestically accomplished, home loving, good looking, early marriage, decreed by court Null and Void, seeks suitable alliance. Send horoscope. Box No. 25585

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Moolam 3rd padam, Ragu Chandran, Chevvai in 8th place, 26/148, B.Com., DFA, fair, good looking girl, requires well qualified, placed groom. Reply with horoscope. Box No. 25586

■ Sozhia Vellalar (non-veg) girl, 25/164/MCA seeks professionally qualified well employed MCA/BE/MBA/CA boy. Subsect acceptable. Apply with horoscope to Box No. 25587

■ Christian, Pillai, M.A., 28/158 cms, 7000/- Govt. job, legally divorcee, without encumbrances, fair, belongs to well educated and well settled family, seeks suitable groom. Box No. 25588

■ Respectable, well to do Brahacharanam, Sankirithi, Avittam, B.Sc., PGDCA, Hindi, 35/164, fair, slim, good looking, unemployed, homely spinster, seeks engineers, auditors, well settled graduates upto 42, from decent Iyer family, without delay. Subsect no bar. Widowers/divorcees excuse. Box No. 25589

■ Wanted suitable alliance for smart Sozhia Vellala girl, (Tiruchi) Kettai, vegetarian, M.A., B.Ed., 33/5.4". Contact with horoscope. Box No. 25590

■ Iyer, Vathimal, Kashyapa, Ayilyam 2nd padam, Chartered Accountant, 27/5.3" fair, employed in Multinational seeks professionally qualified, well employed boy below 32. Subsect no bar. Send horoscope/bio-data. Box No. 25591

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 39 வயது, பட்டதாரி, மத்திய சர்க்காரில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில, தனியார் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25592

■ Saiva Vellala Pillai, Chennai, 25/160, slim, calm, fair, good looking, convent educated, doing Ph.D., computer diploma, fine horoscope with value property share, seeks suitable alliance with bio-data, horoscope. Box No. 25594

■ Seeking unmarried Iyer/Iyengar grooms working/staying around Indianapolis, Ohio, Kentuky, Cincinati, age 30/39 for highly qualified US employed, Vadama Iyer girls 30 and 32. India based grooms securing USA job shortly, acceptable. Box No. 25595

■ தெலுங்கு தேவாங்கு செட்டியார், 26/5.3" மாநிறமான, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., பணியிலுள்ள மணமகளுக்கு நிறமான, அழகான, பட்டப் படிப்பு படித்து, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25596

■ Telugu Brahmin, Athreya, Punarpoosam, Karnakammulu, 23/163 cms, fair, B.Sc. Comp. DCA., Dip. RDBMS Tech., Hindi praveen, seeks from software professionals, below 29 years. Send horoscope, Bio-data. Box No. 25607

■ Bombay based Palghat Iyer girl, 25 years, 153 cms, good looking, graduate, Vadamal, Srivatsam, star Uthirattathi, seeks suitable alliance. Reply with horoscope to Box No. 25609

■ வடமாள் ஐயர், ஆத்ரேய கோத்திரம், 32 வயதுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான குழந்தை இல்லாத கணவனை இழந்த பெண்ணிற்கு, குழந்தை இல்லாத மனைவியை இழந்த, அரசாங்கப் பணியில் உள்ள 40 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25610

■ Alliance invited from well placed boys for Tamil Iyer, Ashtasahasram, Avittam, 27 years, B.Com, Government employed widow with 4 yrs. old son. Box No. 25613

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், கிருத்திகை, 21/157/பி.காம்., NIIT, வங்கி அதிகாரி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, 25 - 28க்குள் நன்கு படித்து, உயர் நிலையில் இருக்கும் நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25614

■ கவரா நாயுடு P.G. Assistant ஆக அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் நிரந்தர பணியிலுள்ள ஆசிரியைக்கு, 40 - 42 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25615

■ ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூலம், வயது 37, உயரம் 166 செ.மீ., எம்.ஏ. நல்ல தோற்றமுடைய வசதியுள்ள பெண்ணுக்கு, வேலையிலுள்ள சுயதொழில் செய்யும் வசதியுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25616

■ தஞ்சாவூர் சைவ அகமுடையார், ரேவதி, பி.எஸ்ஸி., (எம்.சி.ஏ.) 24/5.3" சிவந்த அழகான மணமகளுக்கு Professional (B.E., M.E., MCA) படித்த அதே இனத்தை சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 468453. R. Srinivasan, No. 7, Alpha Nagar IIIrd Cross Extension, Karumandapam, Trichy - 1.

■ வன்னியர் + ஐயங்கார், 24/5.1" பி.எஸ்ஸி வசதியான அழகான பெண்ணுக்கு படித்த மணமகன் தேவை. போன் : 8255952/8274107. N. Anantha Narayanan, 15, III Cross St., Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 34.

■ முக்குலத்தோர், இந்து, தொண்டைமான், 24/150, எம்.காம், சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்த பெண்ணிற்கு அரசு பணி/நல்ல தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் முக்குலத்தோர் மணமகன் தேவை. அ. சேது, பிளாட் எண். 32, ராவணன் நகர், புழுதிவாக்கம், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091.

■ Tamil knowing Telugu Brahmin girl, 21, 5.2" B.A (Hons.) computer literate, Telenganam, Athreya Gothram, Bharani, employed in diplomatic mission, Delhi, seeks alliance from Delhi based higher edcuated, well employed, Tamil knowing Telugu Brahmin boys. Subsect no bar. Contact R. Balasubramanian, 1103, Sector 3, R.K. Puram, New Delhi - 110 022.

■ சௌராஷ்டிரா, ஜாபாலிய, சின்னகொண்டா, B.Com (Corp.) படித்த மாநிறமுள்ள 28/152 செ.மீ. உயரமுள்ள சதய நட்சத்திரப் பெண்ணுக்கு, படித்த நிரந்தரப்பணி/நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். ராமமூர்த்தி, 21, நம்மாழ்வார் தெரு, சூளை, சென்னை - 112.

■ Telugu Brahmin, 32, 5.2" fair, Kettai, Lohitha, M.A., M.Phil, lecturer, requires groom, well qualified, well placed with a cosmopolitan temperment, Telugu, Kannada, Iyer boys acceptable. Widowers/divorcees need not respond. Reply to Balasubramaniam, Krupa Complex, B5/14, Neredemet, Hyderabad - 556.

■ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்த மராட்டி மொழி, 29/152, பி.ஏ., டி.சி.ஏ., பல்கலைக் கழகத்தில் உத்யோகம் (தற்காலிகம்) மகம், விஸ்வாமித்ரம், தகுந்த இதே இன பணியிலுள்ள பட்டதாரியான மணமகன் தேவை. எச். நரசிம்மராவ், 39, பெரிய தெரு, திருத்தணி - 631 209.

■ வெள்ளாளர் முதலியார்/பிள்ளை, 23/5.3" உத்திரம், பி.காம்., தனியார் கம்பெனியில் உத்தியோகம் செய்யும் பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் உத்தியோகம் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுக்கு A. Thiruvengadam, No. 10, "Food Castle" Near Meerambica School, Naranpura, Ahmedabad - 380 013. (Phone : 7474172).

■ Iyer, Kousikam, Vadamal, 5.3" 28, Chathayam, B.Sc., F.C.A. working as A.A.O. in LIC seeks professionally qualified boys. Contact Tel. No. 011-5673217 or 0118-579550. A.S. Sankaranarayan, A2/152C, Pachim Vihar, New Delhi.

■ Wanted Vadamal, graduate, employed boy for Bharadwajam, Pooradam, Diploma in Commerce, 15.1.1961. Contact Krishna Iyer, 77, Alagappa Chettiar Road, Tatabad, Coimbatore - 12.

■ சைவ வெள்ளாளர், 24, பி.ஏ., 5' அம்சம் சிகப்பான, அழகான பெண்ணிற்கு டிகிரி/டிப்ளமோ படித்து அரசு/தனியார் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பி. திருநாவுக்கரசு பிள்ளை, எம்.ஏ., 360, முத்தையா நகர், அண்ணாமலை நகர் அஞ்சல் - 608 002. சிதம்பரம் தாலுகா.

■ Alliance invited from broad minded family for an innocent divorcee of non-consumated marriage. 30/150, Thiruvonam, Koundinya, Iyer, Brahachrarnam. K. Sivasubramanian, 303, I Cross, Cambridge Layout, Ulsoor, Bangalore - 560 008.

■ Mulakanadu, Kasyapasa, Telugu Brahmin, Engineer, fair girl, 29, Uttara Phalguni, working as lecturer at Cuddapah, Andhra Pradesh (both brothers engineer in USA) requires employed engineer boy. Subsect no bar. Contact M.V. Ramamurthy, 33, II Street, Rajaji Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Tel. 6501741.

■ தெலுங்கு 6000 நியோகி, 27 வயது, பி.எஸ்ஸி, காஸ்யப கோத்திரம், அசுவினி நட்சத்திரம், அமெரிக்

கன் சாப்ட்வேர் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு படித்த, நிரந்தர வேலையில் உள்ள தெலுங்கு வரன் தேவை. வி. ராஜாமணி, நெ. 47, 46 வது தெரு, குப்பு சாமி லே அவுட், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 2348335.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், பூரம் 4, பி.ஏ., கம்ப்யூட்டர் படித்த தற்பொழுது வேலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கு தகுந்த அரசு/வங்கி அல்லது நல்ல கம் பெனியில் உள்ள 38 முதல் 42 வயதுக்குட்பட்ட மண மகன் தேவை. எஸ். பூவராகவன், 1, கீழவீதி, திரு விழுந்தூர், மயிலாடுதுறை - 609 001.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 28/157 செ.மீ. M.A., Computer and typing, தகுதி பெற்று, டில்லியில் 6 வருட மாக பணியிலிருக்கும், பணியை விடக்கூடிய, குடும்பப்ப ாங்கான பெண்ணிற்கு, Govt/Bank/MNC/PSU/Insurance பணியிலிருப்பவர் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். M.V. Krishnamoorthy, Retd. Karnam, Koviloor (P.O.), Poondi (via), Pin - 613 502. Thanjavur Dt. Tamil nadu.

■ 29 years, B.A., fair, 5.5" Thiruvadhirai, domestically well trained, seeks suitable Govt. employed groom (Mudaliars/Naidu). Contact N. Varadarajan (Retd.) Dy. Secy. No. 184, Double Road, II Stage, Indiranagar, Bangalore - 560 038. Phone : 080 - 5250924.

■ Wanted suitable bridegroom for fair girl, 171/24 years, B.Arch., parent Brahmin - Reddy. Apply to Balasubramanian, C-6, Parsn Apts., 204, TTK Road, Chennai - 600 018. Ph. 4354371.

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsa Gothram, Mrigasheersham spinster, 42/157/B.Com., Rs. 9500/- C. Government service at Delhi, seeks suitable alliance. Contact M.K. Srinivasan, 27/2, Vembuli Amman Koil I Cross Street, Virugambakkam, Chennai - 78.

■ Vadama Iyer girl, Kousikam, Punarpoosam, 23/168 cms, Physiotherapist/Australian citizen, seeks fair, tall, professionally qualified Iyer boys settled in Australia/ UK/US. Reply with bio-data, horoscope to Chandru, 21, Ponto Court End/Hills, Australia 3802. Phone/Fax +61 3 9700 2853. E-mail chandrav10@hotmail.

■ Iyengar, 29/5.6" B.E., MBA, MNC Chennai, very fair, good looking, Vishaka, Srivatsam, invites alliance from professionally qualified Brahmin boys. Contact M.S. Gopal, 1304, "Lakshmi Krupa", II West Cross, Gaganachumbi Double Road, E&F Block, Kuvempu Nagar, Mysore - 23. Phone : 0821 - 560202.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, ஆயில்யம் 2ம் பாதம், 24/155/4000/- B.A., DNDM, DNHE, ஸ்டாப் நர்ஸ் சென்னை, சிவந்த அழகிய பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. கே. ராம லிங்கம், 64, தெப்பக்குளத் தெரு, ஸ்ரீவைகுண்டம் - 628 601. போன் : 04630 - 55057.

■ Alliance invited for Shadamarshanam girl, M.Sc., employed in Bangalore, fair, 26, ht. 150, Visakam, professionally qualified, well employed boys. Contact Natarajan, 23, MIG, Indira Nagar, Ratlam (M.P.) - 457 001. Ph. 42239.

■ வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம் 8ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள 31 வயதுடைய மணமகளுக்கு தனியார், அரசின் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. கே. வைத்தியநாதன், 138, 6வது குறுக்குத் தெரு, எம்.கே.பி. நகர், சென்னை - 600 039. ஜாதகம் அனுப்பவும். போன் : 5515094.

■ சைவ பிள்ளை, வயது 25, உயரம் 154, மூலம் M.Sc., Diploma in computer, faculty, 5000/- ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். D/205, Kasturi Gram, Rethi Bunder Rd., Dombivli West - 421 202. Phone : 0252 - 489344.

■ Alliance invited from well settled boys for Brahmin (Gurukkal) girl, 29/5.5" v. fair, Punarpoosam, B.Com and computer course (home tution) home loving, religious minded, domestically well trained. Apply with horoscope. P.Thiagarajan, Shakti Niwas, E/14D, Nehru Ground N.I.T. Faridabad - 121 001. Haryana.

■ ஐய்யங்கார் வடகலை, நைத்ரவ காசியப கோத்திரம், ஹஸ்தம் 4ம் பாதம், 22 வயது, B.Com., Final, computer DISM 5.4" வேலையில் இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு இதே கலையில் 30 வயதிற்குள் படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள இந்தியா/வெளிநாடு தகுந்த வரன் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. S.V. Chari, 219/VB, Balco Township, Korba, M.P. - 495 684.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ பாலக்காடு ஐயர், சோழியாள், விஸ்வாமித்ரம், மிருகசீர்ஷம், 27/5.6" எம்.எஸ்ஸி, முடித்து, Ph.D., செய்து கொண்டிருக்கும் பையனுக்கு படிப்புள்ள குடும் பப்பாங்கான பெண்ணும், எம்.ஏ. கடைசி வருடம் படிக்கும், 21/5.3" கேட்டை பெண்ணுக்கு, நல்ல படிப்பும் வேலையிலும் உள்ள வரன் தேவை. P.N. Venketeswaran, B-66, Birla Colony, Porbandar, Gujarat - 360 576.

■ Iyengar, Vadagalai, Shadamarshanam, Visakam, 28/ 165, B.A., Rs. 3500/- p.m. office-in-charge, Matric School, seeks fair girl. Sister Uthirattathi, 24/153, doing M.A., seeks employed and settled boy. Contact Gopalakrishnan, S, 4- Eswaran Koil Street, Gobi - 638 452. Ph. 24923 (Std: 04285).

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம் பெண், 31/5.4" பி.ஏ., 6000/- மூலம், Canbank Financial Services, Bombay. ஆண், 37, 5.5" 6000/- S&S Group Company, Bombay, பூசம், owns flat, எஸ். நடராஜன், 12, உலகளந்தார் சன்னிதித் தெரு, காஞ்சிபுரம்.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

நவம்பர் '99 இதழுடன் இணைப்பு

ஏழை முதல் பணக்காரர்கள் வரை அவரவர் வசதி, சக்திக்கேற்ப இந்துக்கள் யாவரும் உலகில் எங்கிருந்தாலும் மகிழ்வுடன் கொண்டாடும் ஒரு நன்னாள் தான் தீபாவளிப் பண்டிகை. பண்டிகை என்றாலே இனிப்பு, விருந்து, புத்தாடைகள் சந்தோஷம் யாவும் தானாக அலையலையாக தோன்றும்.

'தீப' என்றால் விளக்கு. ஆவளி என்றால் வரிசை எனப் பொருள். ஆகவே தீபாவளிக்கு விளக்குகள் வரிசை என்று பொருள். நாமோ தீபங்களை வரிசையாக ஏற்றிக் கொண்டாடுவதில்லை. விளக்குகள் வரிசையாக ஏற்றாமல் தீபாவளி எப்படி என சில வடநாட்டினர் ஆச்சரியம் காட்டுகிறார்கள். சரி போகட்டும்! தீபாவளிப் பண்டிகை எப்போது தோன்றியது? காலம் காலமாக நமது மூதாதையர் நாளிலிருந்து தீபாவளியை வருடந்தோறும் கொண்டாடுகிறோம். தீபாவளிப் பண்டிகை எனப்படும் 'நரக சதுர்த்தசிக்குளியல்' வெவ்வேறு தேதிகளில் அக்டோபர் கடைசி, நவம்பர்

உலகு இருள் விலகி ஒளி பரவட்டும்!

முதல் வாரம் என வரும். ஏனெனில் ஐப்பசி மாதம் கிருஷ்ணபக்ஷ சதுர்த்தசியன்று அமாவாசைக்குச் சற்று முன் விடியற்காலம் 3ம் ஜாமம் முடிந்து 4ம் ஜாமத் தொடக்கத்தில் வரும் நன்னாள் தான் தீபாவளி திருநாள். இதை தமிழ் நாட்டில் 'நரகசதுர்த்தசி குளியல்' என்றும் வடநாட்டில் 'தீபாவளி ஸ்நான்' என்றும் சொல்வார்கள்.

இந்தப் பெயர் எப்படி ஏற்பட்டது? சின்ன கதையாக சுருக்கமாக புராணம் பார்க்கலாமா? நரகாசுரன் என்னும் அசுரன் ஒருவன் கடுந்தவம் இயற்றியதன் பயனாக தேவியைத் தவிர தன்னை யாரும் கொல்ல முடியாது என்னும் பெரும் வரம் ஒன்றினைப் பெற்றுப் புகழுடன் ஆண்டு வந்தான். காலப் போக்கில் அசுரபுத்திக்கேற்ப அட்டகாசங்கள் பல செய்து தேவர்களை துன்புறுத்தினான். தொல்லை பொறுக்க முடியாது அவர்களும் மகாவிஷ்ணுவைத் துதிக்க, அவரும் கிருஷ்ணாவதார



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஸ்வீட் 2000! கடைசி தேதி : 15.11.99

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

காலத்தில் தேவி சத்தியபாமை சாரத்தியம் செய்ய அசுரனுடன் கடும் போர் செய்து முடிவில் தேவியின் கையால் அவனை வதம் செய்வித்தார்.

அசுரனாக இருந்தாலும் பரந்தாமனின் கருணைக்குப் பாத்திரமானவுடன் தீய குணங்கள் மறைந்து இறக்கும் தருவாயில் அவனுக்கு உலகிடம் கருணை வெள்ளம் பெருக்கெடுத்தது. அவன் கடவுளிடம் வேண்டிய வரம் இதுதான்–

"தான் முக்தியடைந்த நன்னாளில் பரந்தாமனின் சகோதரியான கங்கா தேவி உலகின் எல்லா நீர்ப்பரப்பிலும், பரந்து விடியற் நேரத்தில் ஆர்ப்பவித்து ஆவாஹனம் ஆக வேண்டும். யாவரும் உலகின் தீமை என்னும் இருள் விலகி ஒளி என்னும் சாந்தி நிலவியதன் நினைவாக மக்கள் யாவரும் 'மங்கள ஸ்நானம்' செய்து புத்தாடை உடுத்தி இனிப்பு உண்டு தீப ஒளி காட்டி தன்னை நினைக்க வேண்டும்" எனக் கூறி முக்தி பெற்றான்.

தீபாவளிக்காலையில் எண்ணெய் தேய்த்து மங்கள ஸ்நானம் செய்தவர்கள் கங்கையில் குளித்த புண்ணியம் பெறுவர். ஸாதுக்கள், சந்நியாசிகள், துறவிகள் கூட தீபாவளியன்று மங்கள ஸ்நானம் செய்வார்கள் என்று பெரியோர்கள் பலர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். கங்கையில் குளித்த புண்ணியமும் உலகின் எல்லா பாக்கியமும் பெற்று சுவர்க்கப்பதவியடைவர் எனவும் 'கங்கா புராணம்' கூறுகிறது. தீபாவளியன்று விடியலில் கங்கா தேவி எல்லா நீர்ப்பரப்பிலும் ஆவாஹனம் ஆகி ஆர்ப்பவிக்கிறாள் என்ற ஐதீகத்தினாலேயே எங்கு தீபாவளி குளித்து முடிந்ததும் 'கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?' என்று ஒருவரையொருவர் குசலம் விசாரிக்கிறார்கள்.

தமிழ் நாட்டில் தீபாவளி குளியலுடன் விருந்து, இனிப்பு பட்டாசு முதலியவைகளுடன் ஒரு நாள்தான் தீபாவளி கொண்டாடப்படுகிறது. முன் தினம் கடவுள் முன்பு புத்தாடைகள், பட்சண வகைகள் பட்டாசு, காய்ச்சிய எண்ணெய் மங்களப் பொருட்கள் வைத்து காலையில் விளக்கு ஏற்றி ஒரு பட்டாசு சுட்டு வெடிக்கவிட்டு பிறகு அனைவரும் தீபாவளி ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். பிறகு புத்தாடை உடுத்தி கோவில் சென்று வணங்கி பெரியவர்களையும் வணங்கி இனிப்பு, விருந்து முடிந்து தீபாவளி கொண்டாடப்படுகிறது. சிறுவர், சிறுமியர் மட்டும் சில தினங்கள் (2, 3 தினங்கள்) மத்தாப்பு, பட்டாசு கொளுத்தி மகிழ்வார்கள்.

திருநெல்வேலி சீமையில் தீபாவளி என்றால் ஒக்காரை இட்லி, மைசூர்பாக், மிக்ஸர் இவைகள் செய்வார்கள் அந்த நாளில். மதுரையில்



தீபாவளி பலகாரம் என்றால் நம்மில் சிலர், மாவு சரியில்லை, மிஷினில் கலப்பட மாவாக அரைத்துக் கொடுத்து விட்டான் என புலம்புவது உண்டு. இதற்கு சோளமாவு (எல்லா பெரிய மளிகை கடைகளிலும் கிடைக்கும்) ஒரு கப், கால் கப் அரிசி என கலந்து லேசாக வெறும் வாணலியில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் நமக்கு தேவையான உ. மாவு, பயத்த மாவு, கடலை மாவு என எது வேண்டுமானாலும் 4:1 கலந்து தேன்குழல் மகிழம்பூ, ரிப்பன் பகோடா என எது வேண்டு மானாலும் செய்ய லாம். வெள்ளை வெளேர் என இருப்பதுடன், வாயில் போட்டால் தண்ணியாக கரையும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்

வெள்ளை அப்பமும் செய்வார்கள். தீபாவளி மருந்து எங்கும் உண்டு. நாளடைவில் பல விதவிதமான இனிப்பு, கார வகைகள் செய்து மகிழ்வுடன் கொண்டாடுகிறார்கள்.

வட மாநிலங்களில் மகாராஷ்டிரா, மத்தியப் பிரதேசம், உத்தரப் பிரதேசம், குஜராத் முதலிய இடங்களில் ஒருநாளுக்கு மேல் கொண்டாடு வார்கள்.

மகாராஷ்டிராவில் தீபாவளிக்கு ஒரு வாரம் முன்பே வீடுகளை கழுவி சுத்தப்படுத்தி அலங் கரித்து பல இனிப்பு, கார தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பார்கள். பள்ளிகளிலும் தீபாவளிக்கு ஒரு வார முன்பும் பின் இரண்டு வாரமுமாக விடுமுறை கொடுக்கப்படும். நாளை தீபாவளி என அறிவிப்பு போல் வீட்டு முன் வாசலில் நான்கு அகல் விளக்குகள் ஏற்றி வைப்பர். தவிர 'ஆகாச் காண்டீல்' எனப்படும் பேப்பர் கூடு (ஷேட்) மின் விளக்கின் மீது வாசலில் தொங்க விடப்பட்டு எரியும்.

ரங்கோலி எனப்படும் வர்ணப் பொடி களால் கோலங்கள் விதவிதமாக நான்கு தினங் களும் போடுவார்கள். தீபாவளி ஸ்நானம் செய்து புத்தாடை உடுத்தி, மாலையில் அமா வாசையன்று எல்லா வீடுகளிலும் கடை களிலும் 'லட்சுமி பூஜை' செய்து ஒருவருக் கொருவர் சென்று வாழ்த்தி இனிப்பு வாழ்த்து தெரிவிப்பார்கள். கலர் ரங்கோலி கோலங் களும், ஆகாச் காண்டீலும் வரிசை விளக்கு களும் கடைகளின் மின் விளக்குகளும் காண கண்கொள்ளா காட்சியாகும். இந்த ஆகாச காண்டீல் மட்டும் தினமும் 12 தினங்கள் வரை இருள் பிரியும் வரை இருக்கும்.

நான்காவது நாள் மகாராஷ்டிராவில் 'பாவீஜ்' என்று சொல்லப்படும் சகோதர சகோ தரி பந்தத்தைக் குறிக்கும் கடைசி தீபாவளி தினம். (Bav) பாவ் என்றால் சகோதரன். அன்று சகோதரன் சகோதரிக்கு பரிசுகள் கொண்டு வருவான். சகோதரி திலகமிட்டு விருந்து கொடுத்து உபசரிப்பாள். தமிழ் நாட்டு திருக் கார்த்திகை போல் மகாராஷ்டிராவில் 'பாவீஜ்' ஒரு பெரிய சடங்கு. இரவு பெரிதாக எல்லார் வீடுகளிலும் வெடிக்கட்டு வெடித்து கொண் டாடி தீபாவளி பண்டிகை முடிவு பெறும். வெடிக்கட்டுகளில் போட்டா போட்டிகள் கூட காணப்படும்.

ஆகாச் காண்டீல் மட்டும் துளஸி கல் யாணம் வரை (12வது நாள்) எரியும். துவாதசி யன்று துளஸி கல்யாணம் சாளக்கிராமம் துளஸி மாடத்தில் வைத்து அல்லது கிருஷ்ணர் பொம்மை வைத்து நெல்லிக்காய் தீபம் ஏற்றி பூஜை செய்து மத்தாப்பு காட்டி கர்நாடகா மாதிரி துளஸி பூஜை முடிவு பெறும். ஆகாச் காண்டீல் எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைப்பார் கள்.

மத்தியப் பிரதேசம், உத்திரப் பிரதேசம், குஜராத் மாநிலங்களில் தீப வரிசைகளுடன் தீபாவளி முடிந்து மாலையில் லட்சுமி பூஜை செய்தானதும் புதிய கணக்குப் புத்தகங்கள் ஆரம்பித்து கடைகளில் இனிப்பு வழங்குவார் கள். வரிசையாக மின் விளக்குகள் பிரகாசித்து 4 தினங்கள் கொண்டாடுவார்கள்.

துளஸி பூஜையன்று புது துளஸி செடி வைத்தோ அல்லது வீட்டு துளஸி மாடத்தில் சாளக்கிராமம் அல்லது கிருஷ்ணர் போட்டோ அல்லது விக்ரகம் வைத்தோ துளஸி கல்யாணத் துடன் தீப ஒளியில் பூஜை செய்து மகிழ்வார் கள்.

அசுரனின் தீமை என்னும் இருள் விலகி உலகிற்கு நன்மையென்னும் சாந்தி ஒளி கிடைத்த நன்னாளில் நாமும் பொன்னான தீபாவளியைக் கொண்டாடி உலகின் பகை, சண்டை பிளவுகள் போன்ற அழுக்குகளும் மன அழுக்குகளும் விலக எல்லோரும் பிரார்த் திப்போமாக.

எங்கிருந்தாலும் பாரத மக்கள் பண்பாடு விடாது அமெரிக்கா, கனடாவிலும் தீபாவளி கொண்டாடுவதும் அமெரிக்கர்களும் நம் முடன் சேர்ந்து மகிழ்ந்து பங்கு பெறுவதும் பார்க்கும் போது உலக இருள் விலகியே ஆக வேண்டும். பகைமை விலகி வரப்போகும் 2000ம் ஆண்டு நன்மை பயக்கட்டும்.

— பி.என். விசாலாட்சி (யு.எஸ்.ஏ.)


என்னோட
கூந்தலுக்குப்
பளபளப்பு
என்னென்னிக்கும்
வேணும்



வராக நதிக்கரை



வேதராமன் வழக்கம் போல் எதையோ தேடியபடி கிடைக்காததால் குரோதராமன் ஆகிக் கொண்டிருந்தார். அவரோடு சேர்ந்து வீட்டில் இருக்கும் எல்லாரும் தேடாமல் அவரவர் வேலையைப் பார்த்ததனால் கோபம் கண், மூக்கு, வாய், காது வழியாக அனல் பறந்தது.

'டி.விக்கு அடியில் இருக்கற ஸ்டாண்டுல வெச்சேனா?' என யோசித்தபடி டி.வி. கிட்டே போனவர்,

"டீ கடை மாதிரி எப்ப பார்த்தாலும் வீட்டுல என்ன டி.வி சத்தம்? எம் சானல், வி சானல் விளக்குமாத்து சானல்னு எல்லாத்தையும் பார்த்து மூணுபேரும் குட்டிச்செவராய் போங்க, இவ வேற எல்லாத்துக்கும் சப்போர்ட்டு."

"டேய் எருமை மாடு கணேசா! எங்கடா ரிமோட்?"

"இதோ இருக்குப்பா" நல்லவன் மாதிரி

ஓரம்...

எடுத்துக் கொடுத்துவிட்டு வாசல் பக்கம் பாய்ந்தான் கடைக்குட்டி கணேஷ்.

"காலங்கார்த்தால ஏன் என் மாமனார் பேரைச் சொல்லி திட்றீங்க? அவர்தான் தெய்வமா போய்ட்டாரே" சிரிக்காமல் கேட்டபடி வந்தாள் பார்யாள் சாவித்திரி.

"ஆமாண்டி. திட்டறேன். ஜோக் அடிக்க வந்துட்டா பெரிசா. இந்த வீட்டுல வெச்ச சாமான் வெச்ச இடத்துல இருக்கா?"

"ரிமோட்தான் கிடைச்சுடுத்தே ஏன் கத்தறீங்க?"

"ரிமோட்டை தேடலை. வேற தேடறேன். (டென்ஷனில் மறந்து போக) இந்த... அதை வெட்டி வெச்சுருந்தேன் காணும்."

"எந்த எதை வெட்டி வெச்சீங்க கசாப்புக் கடை மாதிரி?"

பல்லைக் கடித்தபடி, "அதாண்டி பேப்பர் கட்டிங் ஒண்ணு வெச்சுருந்தேன். காணும். எங்க நீ பெத்த ரெண்டு புண்ணியவதிங்களும்? இன்னும் எழுந்திருக்கலையா? டி.வியில ரவி குமார் வாரம் ஸ்ரீகுமார் வாரம்னு ராத்திரி முழுக்க பார்த்துட்டு விடிஞ்சு எட்டு மணி வரை தூங்கச் சொல்லு. முதல்ல இந்த டி.வியைத் தூக்கி கால் காசுக்கு வித்து தலை முழுகறேன். அப்பதான் வீடு உருப்படும்."

பூரணி

"நானே சொல்லணும்னு இருந்தேன். வேற நல்ல டி.வி. வாங்குங்க." சமயம் பார்த்து சாவித்திரி அறிக்கை விட்டாள்.

வேதமூர்த்தி முறைப்பதை கண்டு கொள்ளாமல் "சௌம்யா, சரண்யா எழுந்திருங்க. அப்பா பேப்பர் கட்டிங்கை காணுமாம் வந்து தேடுங்க. எனக்கு கிச்சனில் வேலை இருக்கு" உள்ளே போனாள் சாவித்திரி.

"சௌம்யா! எழுந்துக்கோ, போய் அப்பாவோட சேர்ந்து தேடு" தங்கையை உலுக்கினாள் சரண்யா.

"என்னால முடியாது. என் பங்குக்கு நான் நேத்து அப்பாவோட அட்ரஸ் டைரி, பச்சை பேனா எல்லாம் தேடி எடுத்துக் கொடுத்தாச்சு. நீ போய் தேடு" புரண்டு படுத்தாள் சௌம்யா.

"எனக்கு இப்பவே காலேஜுக்கு டைம் ஆச்சு. இன்னிக்கு மட்டும் நீ போ. நாளைக்கு எதையானும் தொலைச்சுட்டு தேடும்போது நான் ஹெல்ப் பண்றேன்."

"நீயும் சேர்ந்து வந்தால் வா. இல்லைன்னா நான் இப்பவே பாத்ரூம் உள்ள போய் உட்கார்ந்துண்டு பேப்பர் கட்டிங் கிடைச்சப்புறம் தான் வெளியில வருவேன். அப்பா திட்டற சத்தத்துக்கு பாத்ரூம் தேவலை."

"சரி நானும் தேட வரேன் வா." சரண்யா



DP Foam வழங்கும் PUF மெத்தைகள். களைத்து வரும் முதுகுகளுக்கு மிருதுவான மருந்து. நாளெல்லாம் உழைத்த சோர்வு தீர உறங்க சுகமான படுக்கைகள். DP Foam மெத்தைகள் மற்ற Foam மெத்தைகளைவிட அடர்த்தியாக இருப்பதால் முதுகிற்கு இதமான பாதுகாப்பு தருகின்றன. நீண்டகாலம் உழைக்கின்றன. பருத்தி மெத்தைகளில் ஆவது போல் தூசி படராது. கழுவலாம். சுலபமாக மடித்தும் வைக்கலாம்.

குடும்பத்தில் அனைவரும் நிம்மதியாக தூங்கி புத்துணர்ச்சியுடன் விழித்தெழ, உங்கள் மெத்தைகள் DP Foam ஆக இருக்கட்டும்.



DP Foam ஸ்வீட் ட்ரீம்ஸ் மெத்தைகள், காண்டோர் தலையணைகள், அதிஅடர்த்தி மெத்தைகள், கன்வல்யூட் மெத்தைகள், கேரி காட், ஸ்போர்ட் ஸீட்ஸ் மற்றும் போல்ஸ்டர்கள், சென்னையிலும் பாண்டியிலும் உள்ள எங்கள் கம்பெனி கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

Sweet Dreams

Mattresses

துடிப்பான துவக்கத்திற்கு, நிம்மதியான இரவுகள்.



- சென்னை: 180, லஸ் சர்ச் சாலை, கடை எண் 29, T. N. H. B. ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ், லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர், சென்னை-4. (காமதேனு தியேட்டர் அருகில்) போன்: 498 2663.
- பாண்டிச்சேரி: 13, ரங்கப்பிள்ளை தெரு, பாண்டிச்சேரி-605001 போன்: 221095

FIDELIS -DP FOAM-366

தங்கையை கெஞ்சினாள். ஒரு வழியாய் இருவரும் பெட்ரூமை விட்டு ஹாலுக்கு வந்தனர்.

"என்னப்பா காணோம்?"

"என்ன காணோம்னு என்ன கேள்வி? எல்லாமே காணோம். எனக்குன்னு இந்த வீட்டுல ஒரு ஷெல்ப் இருக்கா? எங்கே பாரு உங்க மூணு பேரோட புஸ்தகம், துணி. பீரோ இவ்ளோ பெரிசு வாங்கித் தந்தேனே, அதுல தனியா எனக்கு ஒரு தட்டு உண்டா. எல்லாத்துலயும் உங்க ஷாலும் துப்பட்டாவுமா இருக்கு."

"அவசரத்துக்கு அங்கவஸ்த்திரமா போட்டுக்கலாம்ப்பா" சௌம்யா ஜோக் அடிக்க,

"பல்ல எடுத்துடுவேன். இன்னும் அஞ்சாறு வருஷத்துல ஒரு வீட்டுல போய் குப்பை கொட்டப் போற. இப்படி வாய்க்கு வாய் பதில் பேசு. இதோ பெரிய கழுதைக்கே பொறுப்பு வரலை" வேதராமன் அர்ச்சனையை அடுக்கிக் கொண்டே போனார்.

"எத்தனாம் தேதி பேப்பர்? எவ்ளோ பெரிசுப்பா இருக்கும்?"

"பெரிய சினிமா போஸ்டர் சைஸில் இருக்கும். கேட்கறா பாரு ஒரு போஸ்ட் கார்டை விட சின்னதா இருக்கும். ஓரத்துல முக்கியம்னு எழுதி இருப்பேன்."

"அவ்ளோ முக்கியமா இருந்தா பத்திரமா வெச்சுக்க வேண்டாமா? தினம் ஒரு சாமானை தொலைக்கறதே உங்களுக்கு வாடிக்கையா போச்சு" உள்ளே இருந்து குரல் கொடுத்தாள் சாவித்திரி.

"ஆமா உன்னைத்தான் கேட்கணும்? கடலை மாவை கால் மணி நேரம், அரிசி மாவை அரை மணி நேரம் நீ தேடறவ. எனக்கு ஐடியா கொடு. வந்து தேடு நீயும்." இங்கிருந்தே பதில் கொடுத்தார் வேதராமன்.

சௌம்யாவும் சரண்யாவும் தேட ஆரம்பித்தனர்.

"என்ன சரண்யா விழுந்து விழுந்து தேடற? நீதான் மாத்தி வெச்சியா?" ரகசியமாய் சௌம்யா கேட்க, "நான் ஏதும் பார்க்கலை. நீதான் முந்தாநாள் ஹாலை க்ளீன் பண்ணினே. அப்ப தூக்கி போட்டுட்டியா? அப்பாகிட்ட சொல்லட்டுமா? இப்ப கூட உன் புக்கைத்தான தேடற?"

நறுக்கென்று சௌம்யா காலை மிதித்தாள் சரண்யா. "என்னடி ரெண்டு பேருக்கும் சண்டை? ஒரே இடத்துல தேடாம ஆளுக்கொரு பக்கமாய் சீக்கிரம் தேடுங்க."

சாவித்திரியும் வந்து தேட ஆரம்பித்தாள்.

ஷெல்பிலிருந்து ஒரு பேப்பர் கட்டிங்கை எடுத்து, "இதுவானு பாருங்க."

"கொண்டா பார்க்கலாம். எங்கடி என் மூக்குகண்ணாடி?"



ஒளியாய் எழுவாய்!

புற குரு தேடாமல்
பொய்க் குரு நாடாமல்
என் மனம் நானறிய
உதவு, உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!

அன்பு உணராமல்
அறிவு விளங்காமல்
நான் கலங்கும் பொழுது
எனை நீ தாங்கு,
என் உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!

திசை புரியாமல்
ஒரு செயல் புரியாமல்
மௌனமாய் நான் அமரும்
பொழுது
என் உயிரில் ஒளியாய் எழுவாய்,
என் உள்ளத்துள்ள தெய்வமே!

— சீதா கிருஷ்ணன்



தீபாவளியின் போது எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தவுடன், முதலில் தீபாவளி மருந்தை சாப்பிட வேண்டும். காப்பி கூட அதன் பிறகுதான் சாப்பிட வேண்டும். விடியற் காலையில் எழுந்திருப்பதால் முதலில் காப்பி சாப்பிடக் கூடாது.

தீபாவளி மருந்தை முதலில் சாப்பிட்டால், அதன் பிறகு எவ்வளவு ஸ்வீட்ஸ் சாப்பிட்டாலும் ஒன்றும் ஆகாது.

– என். கல்பனா

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

"போச்சு. அடுத்தது அதைக் காணோமா?"

"அம்மா நான் ஒரு ஐடியா சொல்றேன். நாம் ரெண்டு குரூப்பா பிரிஞ்சுடுவோம். ஒரு குரூப் பேப்பர் கட்டிங் தேடட்டும். இன்னொரு குரூப் மூக்கு கண்ணாடியை தேடட்டும்." ஐடியாவைச் சொன்னவள் சௌம்யா.

"பெரிய கார்கில் போர் நடக்கறது. குரூப் குரூப்பா பிரியறாளாம்." திட்டிய வேதராமன் திடீரென வாசல் பக்கம் போய் "கணேசா!" என குரல் கொடுத்துவிட்டு உள்ளே வந்தார். "என்னம்மா தேடறீங்க எல்லாரும்?" கேட்டபடி நைஸாக உள்ளே வந்த கணேஷ். அப்பா தன் ஷெல்ஃபை குடைவதைப் பார்த்தான். வயிற்றைக் கலக்கியது.

"இங்க வாடா... எத்தனை நோட்டுக்கை எடுத்து வேஸ்ட் பண்ணி இருக்க? பத்து பக்கம் எழுதிட்டு அதையும் அடிச்சு ரஃப் நோட்டாக்கி இருக்கியே. இது என்ன ஜெராக்ஸ் காப்பி நோட்ஸ் இத்தனை எடுத்து வெச்சுருக்க? என்னது? வராத நதிக்கரை ஓரம்னு..."

"அது வராத நதி இல்லைப்பா. வராக நதி. சினிமா பாட்டு. இந்த சௌம்யாதான் ஜெராக்ஸ் எடுத்துண்டு வரச் சொன்னா. அவ ஸ்கூல் ஃப்ரண்ட்ஸுக்கு எல்லாம் கொடுக்கணுமாம்."

"நீங்க ஒண்ணும் படிச்சு உருப்படப் போறது இல்லை. நீ தியேட்டர்ல டிக்கெட் கிழிக்கப்போ. அவ பிளாக்லே டிக்கெட் விக்க போகட்டும்."

சௌம்யா கணேஷை முறைத்தாள்.

"இப்போ அவனோட ஸ்கூல் புக்குல என்ன ஆராய்ச்சி? உங்க சாமானைத் தேடுங்க" என்றபடி வேத ராமனைப் பார்த்து, "உங்க மூக்கு கண்ணாடி எப்ப கிடைச்சது? எங்க இருந்தது? சொல்லவே இல்லையே" என்றாள் சாவித்திரி.

"கிடைச்சுடுத்து அதோடு விடு. எங்கியோ இருந்தது."

"அம்மா! நான் வாசலுக்குப் போகும்போது அப்பாவோட கண்ணாடி வாசல் திண்ணையில் இருந்தது." சமயம் பார்த்து கணேஷ் போட்டுத்தர, வேதராமன் சமாளித்தார்.

"சரி சரி எல்லாருக்கும் டைம் ஆச்சு, ஆபீஸ் கிளம்பணும். பேப்பர் கட்டிங்கை சாயங்காலம் தேடிக்கறேன். என் பொருளை எங்கேயானும் மாத்தி வெக்கிற வேலையை மட்டும் நிறுத்துங்க" என கத்திவிட்டு குளிக்கப் போனார்.

அன்று மாலையே இரண்டு டிராயர்கள் வைத்த புது டேபிள் ஒன்று வந்து இறங்கியது.

"புதுசா வாங்கினீங்களா? யாருக்கு?" சாவித்திரி விசாரித்தாள்.

"யாருக்குமில்லை. எனக்குத்தான். இனி என் பேப்பர் டைரி, ஃபைல் எல்லாம் இதுக்குள்ளதான் இருக்கும். டேபிள் மேல கிளிப், ஸ்லைடு, நெயில் பாலிஷ் குப்பை, மண்ணாங்கட்டி, தெருப்புழுதி எல்லாம் யாராவது வெச்சீங்க தூக்கித் தெருவில வீசிருவேன்."

"அக்காவெல்லாம் வேண்டாம்பா. நான் மட்டும் ஒரு தட்டுல புக்ஸ் வெச்சுக்கறேன்" கெஞ்சினான் கணேஷ்.

"இந்த கூட்டணி வேலையே வேண்டாம். கவிழ்ந்து போய்டும்னு தெரியாதா? என் டேபிள்தான், இது எனக்கு மட்டும்தான்" பெருமையாய் சொன்னவர் தன் ஆபீஸ் பொருட்களை அடுக்க ஆரம்பித்தார்.

"சாவியைத் தொலைச்சுட்டு தேடும்போது நாங்கதான் தேட வரணும். ரொம்ப ஜம்பம் பேசாதீங்க."

"சாவி தொலைக்கிற லொள்ளே கிடையாது. யார் தயவும் வேண்டாம். நம்பர் லாக் சிஸ்டம். தெரிஞ்சுக்கோங்கோ. முக்கியமா உங்க யாருக்கும் நம்பர் சொல்லப் போறது இல்லை" முடிவாய் சொன்னார் வேதராமன்.

இதே போல் ஒரு வாரம் ஓடியது.

"ரேஷன் கார்டையும், ஈபி கார்டையும் ஒண்ணா வெச்சு இருந்தேன் காணோம். உங்க டேபிள் நம்பரை சொல்லுங்க. மத்யானமா தேடிப் பார்க்கறேன்."

"நம்பர் சொல்ல முடியாது. சாயங்காலம் நான் ஆபீஸ்லேந்து வந்ததும் தேடிப் பார்க்கறேன்."

"இதென்ன பெரிய பேங்க் லாக்கரா? ரகசிய டேபிளா? அப்படி என்ன இருக்கு அதுல? நான் என்ன புட்டு தின்னுடுவேனா?" சாவித்திரி புலம்ப.

"புட்டுத்திங்கவும் வேண்டாம். தொட்டுத்



மனத்தில் எண்ணம் அற்றுப் போவது மௌனம். மௌனம் என்பதைப் பொதுவாகப் பேசாமலிருப்பது என்றே கருதுகிறோம். மனத்தில் எண்ணம் அழிந்து சலனமற்ற நிலையையே மௌனம் எனக் கொள்ள வேண்டும். எல்லா ஆன்ம 'ஸித்தி'க்கும் அடிப்படையானது மௌனம், சாந்தி.

- ஸ்ரீ அரவிந்தர்

தகவல் : பா. அச்சுதன்

திங்கவும் வேண்டாம். சாயங்காலம் பார்ப்போம்" ஆபீஸுக்குப் பறந்தார் வேதராமன். சௌம்யா, சரண்யா, கணேஷ் மூவரும் டேபிள் டிராயர் நம்பர் ஆராய்ச்சியில் அவ்வப்போது ஈடுபட்டபடி இருந்தனர்.

மெதுவாக போன் கடிகாரம், டேப்ரிக்கார்டர், எமர்ஜென்ஸி லாம்ப், எல்லாம் புது டேபிள் மேல் குடியேறின.

"யார் இதெல்லாம் என் டேபிள் மேல வெச்சது?"

"நான்தான் வெச்சேன். இதெல்லாம் வீட்டு பொது சாமான். அங்க இருந்தால்தான் பாத்தமா இருக்கு" சாவித்திரி சாவதானமாக சொன்னாள்.

"இந்த டேபிள் வர்றதுக்கு முன்னாடி இந்த சாமான் எல்லாம் தலையில வெச்சுண்டு இருந்தீங்களா?" என கத்தினாலும் டேபிள் டிராயர் தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்பதால் அதோடு விட்டுவிட்டார் வேதராமன்.

ஒரு வியாழக்கிழமை ஆபீஸ் வேலையாக வெளியூர் கிளம்பினார்.

"நான் வர சனிக்கிழமை ஆகும். மூணு பேரும் டி.வி. பார்த்துப் பொழுதை போக்காமல் படிச்சு உருப்புடுங்க. டேய்! சக்திமான் பார்க்கறேன் புள்ளிமான் பார்க்கறேன்னு நேரத்தை வேஸ்ட் பண்ணின கேபிளை கட் பண்ணிடுவேன்" அதட்டியபடி கிளம்பினார்.

ஒரு மணி நேரம் கழிந்து போன் அலறியது. சாவித்திரி எடுத்தாள்.

"என் புது டேபிள் டிராவில் ஒரு மஞ்சள் ஃபைல் இருக்கு அதை எடுத்து வை. ஆள் அனுப்பறேன் கொடுத்து விடு. நான் ஆபீஸ்லேர்ந்து பேசறேன். ஃபைல் வந்ததும் கிளம்பணும்."

"எடுத்துத்தரேன். உங்க சேப்டி லாக்கர் நம்பரை சொல்லுங்க" மனதுக்குள் சிரித்தாள் சாவித்திரி.

திடுக்கென்று இருந்தது வேதராமனுக்கு. சமாளித்துக் கொண்டு, "சொல்றேன். இந்த மூணு வானரங்கள் கிட்டேயும் சொல்லாதே" என வேதராமன் நம்பர் சொல்லும் போதே மூன்று வானரங்களும் காதைத் தீட்டிக் கொண்டன.

டூர் முடிந்து வந்து ஞாயிறு முழுவதும் அலுப்பில் தூங்கி திங்கள் கிழமை காலை. ஆபீஸுக்கு வழக்கமான அவசரத்துடன் கிளம்பின வேதமூர்த்திக்கு டேபிள் டிராயர் நம்பர் மறந்து போக, "சாவித்திரி இங்கே ஒரு நிமிஷம் வா!" என கத்திவிட்டு, "டேபிள் நம்பர்என்ன சொன்னேன்?" என ரகசியமாய் கேட்டார்.

"நான் சொல்றேன்ப்பா" என புத்திர புத்திரிகள் சேர்ந்து ஒரே குரலில் அவர் டேபிள் நம்பரைச் சொல்ல தலையைச் சுற்றியது வேதராமனுக்கு.

விழுந்தடித்துக் கொண்டு டேபிள் டிராவைத் திறக்க தட்டிலிருந்து வரிசையாய் ஏதோ ஒரு கல்யாண பத்திரிகை, கோயில் கும்பாபிஷேக நோட்டீஸ், ஒரு விநாயகர் அகவல், ஒரு சிறுவர் மலர், பழைய ஸ்கெட்ச் பேனாக்கள், வாக்மென் ஒயர், சீப்பு அதோடு 'வராத' இல்லை இல்லை 'வராக நதிக்கரை ஓரம்' ஜெராக்ஸ் காப்பிகள் இதெல்லாம் வந்து விழ ஒரு ஓரமாய் மயங்கிச் சாய்ந்தார் வேதராமன்.

ரயிலில் நெடுந்தூர பயணம் செல்பவர்கள் வழிக்கு உண்பதற்கு புளியோதரை (புளியஞ்சாதம்) தயிர் சாதம் எடுத்துச் செல்வது வழக்கம். சமீபத்தில் அதற்குப் பதிலாக வெந்திய குழம்பு சாதம் எடுத்துச் சென்றோம். டேஸ்டாக இருந்ததுடன் வயிறு நிரம்பவும் செய்தது.

- மஞ்சுதேவன்



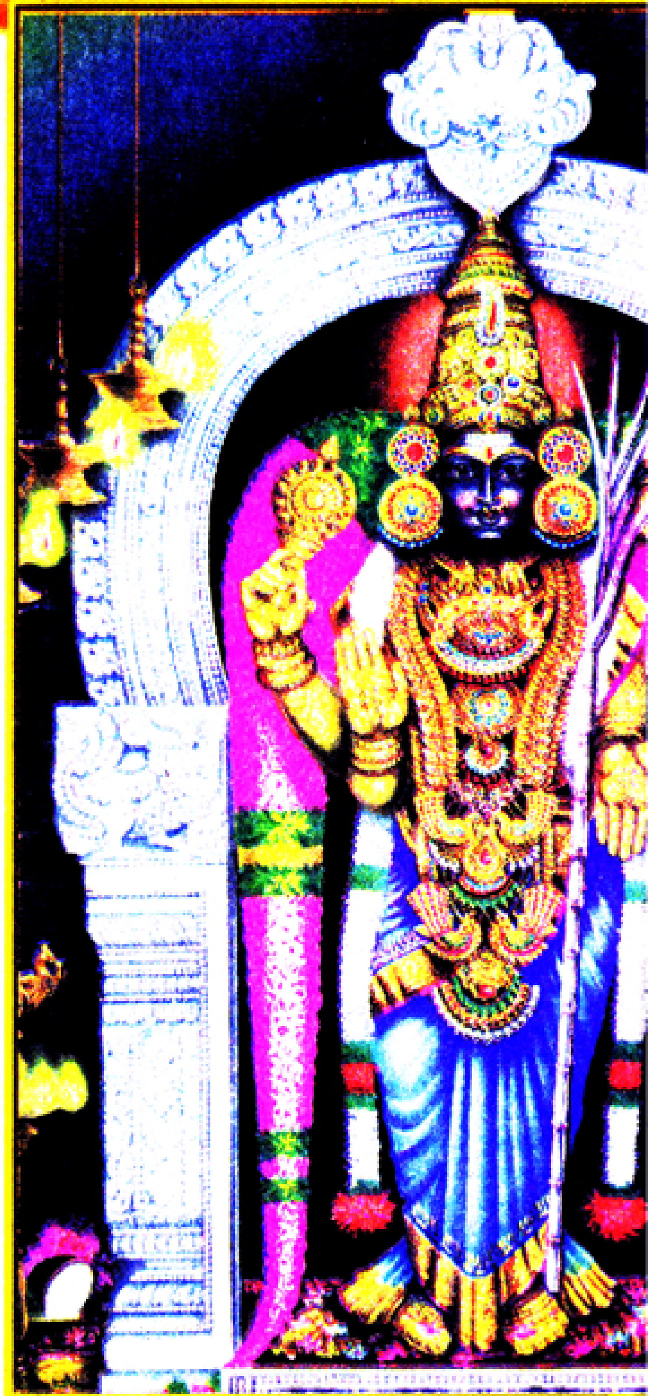
பதினாறுபேறும் தந்தருளும்

அன்னை காஞ்சி காமாட்சி தேவியின் அருளால், காஞ்சிபுரத்தில் பிறவியிலேயே ஊமையாக இருந்த ஒருவன் பேசும் வல்லமை பெற்று காமாட்சியின் மீது தேனினும் இனிய ஐந்நூறு வடமொழி சுலோகங்களைப் பாடியுள்ளது தேவியின் பக்தர்களுக்கு நன்கு தெரியும்.

வடமொழியில் மூகன் என்ற சொல்லுக்கு ஊமை என்று பொருள் கூறுவர். காமாட்சியின் அருளால் ஊமைத் தன்மை நீங்கப் பெற்ற அவரை மூககவி என்றே அழைப்பார்கள். அவர் பாடிய ஐந்நூறு சுலோகங்களின் தொகுதிக்கு மூகபஞ்சசதி எனப் பெயர். மூவுலகங்களிலும் மிகச் சிறந்த பேரழகியாக விளங்கும் குருமண்டல ரூபிணியான மகாதிரி புரசுந்தரி அன்னை காமாட்சியே குருவின் வடிவில் வந்து தன் திருவடியைப் பக்தனின் தலையில் சூட்டி தீட்சை அளிக்கிறாள். "குருமூர்த்தியாக விளங்கும் காமாட்சியே உன்னை வணங்குகிறேன்" என்பதை, ''குருமூர்த்தே த்வாம் நமாமி காமாட்சி", என்று ஒரு சுலோகத்தில் மூககவி போற்றியுள்ளார்.

தேவியின் பாதகமலங்களே, ஸ்ரீ வித்யா உபாஸகர்களின் சென்னியின் மீது பொருந்தியுள்ளதாக, பாஸ்கர ராயரைப் போன்ற தலை சிறந்த தேவி உபாஸகர்கள் கூறியுள்ளனர். திருக்கடவூரில் எழுந்தருளியிருக்கும் அன்னை அபிராமியைத் தன் விழுத் துணையாகக் கொண்டு வாழ்ந்த அபிராமி பட்டர் 'மகா திரிபுரசுந்தரியாக விளங்கும் தேவியின் திருவடிகளைத் தலையில் சூட்டிக் கொண்டுள்ளேன்' என்று சொல்லுவார். இக்கருத்தை, "பாதம் என் சென்னியதே'' என்று ஒரு அபிராமி அந்தாதிப் பாடலில் குறிப்பிடுவார்.

குரு வேறு, அம்பாள் வேறு அல்ல என்பது சாக்த சித்தாந்தமாகும். ''குரு மண்டல ரூபிணி'', ''குருமூர்த்தி:'', ''குருப்ரியாயை'', என லலிதாசகஸ்ர





நாமம் அம்பாளைப் போற்றும். எனவே, அம்பாளே குருவாக வந்து சிடனுக்குத் தீட்சை அளித்து ஸ்ரீவித்யா மந்திரத்தை உபதேசிப்பதாகச் சொல்லுவார்கள்.

மூக கவி, அன்னை காமாட்சியின் பாதாரவிந்தங்களை மட்டும் போற்றிப் பாடிய நூறு சுலோகங்களைக் கொண்ட தொகுதிக்குப் "பாதாரவிந்த சதகம்" என்று பெயர். இவ்வளவு பெருமையுடைய தேவியின் திருவடி பெருமையைப் பற்றி அபிராமி பட்டர் போற்றிக் கூறியுள்ளதை, அவருடைய சில அபிராமி அந்தாதிப் பாடல்களின் வாயிலாக அறியலாம்.

மனிதர்கள், தேவர்கள், முனிவர்கள் ஆகிய முத்திறத்தாரும் குனிந்து விழுந்து வணங்கத்தக்க திருவடிகளை அபிராமி பட்டரின் தலையில் சூடி அவரைத் தடுத்தாட் கொண்டவள். இதை பட்டர், "ஆளுகைக்கு உன்றன் அடித்தாமரைகள் உண்டு" என்று ஒரு பாடலில் குறிப்பிடுவார். அவ்வாறு, தேவியின் திருவடிகளைச் சென்னியில் சூட்டிக் கொண்ட பட்டரின் சித்தத்தில் பொருந்தியிருப்பது ஸ்ரீவித்தையென்னும் மகா மந்திரமாகும்.

எவராலும் எளிதில் அறியப்பட இயலாத மிகவும் இரகசியமான இத் திருமந்திரத்தை அறிந்து கொண்டதாக, "அறிந்தேன் எவரும் அறியா மறையை", என்று ஒரு பாடலில் கூறியுள்ளார். இவ்வுலகில் மீண்டும் எவனுக்குப் பிறவி இல்லையோ அவனுக்கே ஸ்ரீவித்யா மந்திர உபதேசம் கிடைக்கிறது என்று, ஸ்ரீலலிதா சகஸ்ரநாம பலசுருதி கூறும். இந்த மகா மந்திரத்தை, "ஆத்மவித்யை", "மஹாவித்யை", "ஸ்ரீவித்யை" என்று லலிதா சகஸ்ரநாமம் போற்றும்.

ஸ்ரீ வித்ய மகாமந்த்திரங்களில் மிகவும் முக்கியமான திருமந்திரங்களாக, 'பஞ்சதசாட்சரி", "மஹாஷோடசாக்ஷரி" இரண்டையும் கூறுவர். இந்த மகா மந்திரங்களை உபதேசிக்கப் பெற்றவர் பட்டர். எப்போதும் அவன் அடியார்களுடன் கூடியிருந்து அவளைப் பற்றிய பரம ஆகம நெறிகளைப் பற்றியே பேசி வந்தவர். முன் செய்த புண்ணியத்தின் பயனாக சென்னியில் தேவியின் திருவடிகளைச் சூடி, சிந்தையிலே அவளுடைய திருமந்திரத்தைப் பொருத்தி, அவளைப் பற்றிய மேலான ஆகமத்தைப் பேசி மனம், வாக்கு, காயம் ஆகிய முக்கரணங்களையும் அன்னை அபிராமியின் திருவடிகளில் சமர்ப்பித்தவர் பட்டர்.

இதர தெய்வங்கள் தங்கள் பக்தர்கள் கோரிய வரன்களை அபய, வரத கரங்களால் மட்டுமே அளிக்கக் கூடியவர்கள். ஆனால், தேவியின் திருவடிகளைச் சரணடைந்தவர்களுக்கு, அவர்கள் கோரியதற்கு அதிகமாகவே வரன்களைத் தன் திருவடிகளாலேயே தேவி கொடுத்து விடுகிறாளாம்.

உலக பரிபாலனத்தை அம்பிகை திருமாலின் வடிவத்தில் இருந்து செய்து வருவதால், அவளை "கோவிந்த ரூபிணி" என லலிதா சகஸ்ரநாமம் கூறும். கோவிந்த ரூபிணி, என்னும் திருநாமத்துக்கு கோவிந்தன் என்னும் திருமாலின் வடிவினன் என்று பொருள். விஷ்ணு ரூபிணியான அம்பிகை,

அபிராமி!



அலைகளையுடைய கடலின் இடை வெப்பம் பொருந்திய கண்களையுடைய ஆதி சேடன் என்னும் பாம்பை அணையாகக் கொண்டு, அரிதுயில் செய்து கொண்டிருக்கும் விழுப் பொருளாக விளங்குகிறாள். புருஷ சக்தியாகிய விஷ்ணு வடிவாகிய அம்பிகையே, வெங்கட்பணியணை மேல் துயில் கூரும் மேலான பொருளாக இருக்கிறாள்.

அவளுடைய திருவடியைத் தன் தலையில் சூடிய சிறப்பினை அபிராமி பட்டர் போற்றுகிறார். ஊடற்காலத்தில், தன் சடையில்பிறை சந்திரனை அணிந்த சிவபெருமான் வணங்கும் போது, பிறைசந்திரனின் நறுமணம் அவளுடைய திருவடியில் ஏறிவிடுகிறது. அத்தகைய அவளுடைய புனிதத்திருவடியினை, தன்னையொத்த உபாஸகர்களின் தலைகளில் பொருத்தி அருளிய தவப்பயனின் சிறப்பைக் குறித்து அபிராமி பட்டர் வியந்து நிற்கிறார். தனக்குக் கிடைத்த இந்தத் தவப்பேறு, எண்ணற்ற விண்ணோர்களுக்கும் கிட்டாததாகும் என்று பட்டர் பெருமிதம் கொள்வதை,

"திங்கட் பகவின் மணம் நாறும் சீறடி
சென்னிவைக்க
எங்கட்கு ஒரு தவம் எய்தியவா!
எண்ணிறந்த விண்ணோர்
தங்கட்கும் இந்தத் தவம் எய்துமோ! தரங்கக்
கடலுள்
வெங்கட் பணி அணைமேல் துயில் கூரும்
விழுப்பொருளே!"

என்கிறார்.

மூவுலகையும் அச்சுறுத்தி வந்த தாரகாட்சன், கமலாட்சன், வித்யுன்மாலி, ஆகிய மூன்று வல் அசுரர்களையும் அவர்களுடைய நகரங்களுடன், முன்னொரு காலத்தில் தன்னுடைய சிரிப்பினால் மட்டுமே எரித்து அழித்த சிவபெருமான்; மற்றும் திருமால் இருவரும் சரணம் புகுந்து நிற்கும் சிறப்புடைய திருவடிகளையுடையவள் அன்னை அபிராமி. அம்பிகையை லலிதாசகஸ்ரநாமம், "முக்தி ரூபிணி" எனப் போற்றும்.

எனவே, முக்திக்கு நாயகியான அவளை வழிபடும் அடியவர்கள் இவ்வுலகில் மரணம், பிறவி என்ற இரண்டினையும் எய்துவதில்லை. இக்கருத்தை, அபிராமி பட்டர் "அரணம் பொருள் என்று" தொடங்கும் அபிராமி அந்தாதிப் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களாக விரிந்து, அவற்றின் தன் மாத்திரைகளான மணம், சுவை, ஒளி, ஊறு, ஒலி முதலியவற்றில் ஊடுருவியிருப்பவள் அன்னை சிவகாம சுந்தரி.

இறைவனது திருவடித் தொண்டுக்கே, சிவபெருமான் தன்னைப் படைத்தான் என்பதை நன்கு உணர்ந்த திருநாவுக்கரசு நாயனார், "என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே" என்றும்; அருணகிரிநாதர் முருகனைப் பாடுவதே தன் மேலான பணி என்பதை, "பாடும் பணியே பணியாய் அருள்வாய்" என்றும் வேண்டுவது போல, அபிராமியின் திருவடிகள் இரண்டையும் தலையில் சூடும் பணியினைத் தன்னிடமே ஒப்படைத்ததாக அபிராமி பட்டர் கூறுவார். இதனை, "பத்மபதயுகம் சூடும் பணி எனக்கே படைத்தனை" என்று ஒரு அந்தாதிப் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அபிராமி பட்டர் அபிராமி அந்தாதியைத் தவிர, அபிராமி மீது இரண்டு பதிகங்கள் பாடியுள்ளார். ஒரு பதிகத்தில், அன்னை அபிராமியின் பாதகமலங்களில் உண்மையான பக்தி செலுத்தி வாழும் அடியார்கள், "கலையாத கல்வி, நீண்ட ஆயுள், கபடுவாராத நட்பு, கன்றாத வளமை, குன்றாத இளமை, கழுபிணி இலாத உடல், சலியாத மனம், அன்பகலாத மனைவி, தவறாத நன்மக்கட் பேறு, தாழாத கீர்த்தி, மாறாத வார்த்தை, தடைகள் வாராத கொடை, குறையாத பொருட் செல்வம், கோணாத செங்கோல், துன்பமில்லாத வாழ்வு, மெய்யடியார்களின் கூட்டுறவு" ஆகிய பதினாறு நற்பேறுகளைப் பெற்று வாழ்வார்கள் என்பதை, "கலையாத கல்வியும் குறையாத வயதும்" எனத் தொடங்கும் அபிராமியம்மைப் பதிகத்தில் பட்டர் பட்டியலிட்டுக் காட்டியுள்ளார்.

தேவியின் உருவில் வரும் ஸத்குருவின் திருவடிகளைச் சென்னியிலும், ஸ்ரீசக்கரத்தை அனாஹதம் என்று சொல்லப்படும் இதய கமலத்திலும், ஸ்ரீவித்யா மந்திரத்தை நாவின் நுனியிலும், எவன் ஒருவன் கொண்டிருக்கிறானோ அவன் பரமேஸ்வரனாகவே ஆகிறான், என்று தேவியைப் போற்றும் "திவ்யமங்களா ஸ்தோத்ரம்"என்ற நூல் கூறும்.

— அபிராமிதாஸன்



சப்பாத்திக்கு மாவு பிசையும்போது ஒரு வாழைப்பழத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்தால் சப்பாத்தி மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

– சித்ரா அனந்தகுமார்

கல்லூரியில் படிப்போர் அனைவரும் அல்லூரியில் இருக்கின்றனர் ஏன்?

கல்லூரி பெண்கள் மட்டுமல்லாமல்
அனைத்து வயது பெண்களும் விரும்பும்
ஒரே ஜவுளி ஸ்தாபனம்
அல்லூரி சாரிஸ் மட்டுமே.

வெல்வெட் சுடிதார்கள்
ஜீன்ஸ் டெனிம் சுடிதார்கள்
TASSAR பட்டு சுடிதார்கள்
சில்ரன்ஸ் சுடிதார்கள்
லாச்சாஸ்
பேன்சி மீர்ர் சேலைகள்
பேன்சி காட்டன் சேலைகள்

10%
தீபாவளி
விசேஷ
சலுகை

அல்லூரியில் கல்லூரி

தீபாவளிக்காக விசேஷமாக தயார் செய்யப்பட்ட புதிய சுடிதார்கள் பலதரப்பட்ட டிசைன்களில் வந்துள்ளன.
அதிகமான ரகங்களை குறைந்த விலையில் வாங்குவதற்கு சரியான இடம் அல்லூரி என்பதால் கல்லூரியில் படிப்போர் அனைவரும் அல்லூரியில் இருப்பது நியாயம்தானே !

அல்லூரி சாரிஸ்

4/38, ஆர். கே. மடம் சாலை,
லஸ் பஜார், மைலாப்பூர்,
சென்னை - 4. போன்: 493 57 91.
(திருமயிலை ரயில் நிலையம் நேர் எதிரில்)

தீபாவளி வரை ஞாயிறும் கடை உண்டு

என் சிரிப்பின் ரகசியம்
எங்கம்மா தினமும் தரும்
பால்-பாசம்-பிங்கு

"வயிற்றுத் தொல்லை இனி எனக்கு இல்லை"

குழந்தை அடிக்கடி ஏன் அழுகிறது?
வயிற்றுத் தொல்லை அதற்கு ஒரு காரணமா?
குழந்தைக்கு தினமும் தந்திடுங்கள் பிங்கு கிரைப் வாட்டர். வயிற்றுத் தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கபாதுகாப்பான வழி பிங்கு.
சர்வதேச தரம் வாய்ந்த பிங்கு, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு, ஆயுர்வேத முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெளி நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது.
குழந்தை ஆரோக்கியமாக சிரித்து விளையாட தினமும் கொடுங்கள் பிங்கு.



பிங்கு
கிரைப் வாட்டர்
சர்வதேச தரம் கொண்டது

அஜந்தா ஃபார்மா லிமிடெட், மும்பை – 400 067.
சென்னை கிளை: No. 1, சுப்ரமண்ய குருக்கள் தெரு,
R.A. புரம், சென்னை – 600 028, போன்: 4940946

Anugrah 2682 A / 99



பிரசவத்திற்கு பின்

மீட்டிடுவீர்



ஆரோக்யம்

அழகு

கட்டுடல்

ஒவ்வொரு பெண்ணின் வாழ்விலும் குழந்தையின் பிரசவம், மறக்க முடியாத ஒரு ஆனந்தத்தை, திருப்தியை ஏன் தாய்மைப் பேறு பெற்றதொரு பெருமிதத்தை அளிப்பது உண்மை. ஆனால் அந்த ஆனந்தத்தில், பிறந்த குழந்தையின் பராமரிப்பில் நம்மில் பலர் தனது சுய தேகநலத்தையும் எழிலையும் சரிவர பராமரிக்க தவறிவிடுவதால் முதல் குழந்தை பிறந்தவுடன் அவர்களின் அழகும், இளமையும் பாதிக்கப்படுவதும் மற்றும், குழந்தைக்கு போதிய தாய்வழி போஷாக்கும் குறைந்து விடுகிறது. இந்த நிலையை மாற்றி, இழந்த இளமையும், அழகையும், மீண்டும் பெறசிறந்ததே.

சுந்தரி காப்சூல் - மகப்பேறுக்கு பின்னர் தாய் சேய் நலம் காக்க பரம்பரை பரம்பரையாக புகழ் வாய்ந்த ஆயுர்வேத ரிஷி முனிவர்கள் கடைபிடித்த சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள் அடங்கியது.

தற்போது மெடிமிக்ஸ் நிறுவனத்திலிருந்து கேப்சூல் வடிவில் அறிமுகமாகியுள்ளது

மெடிமிக்ஸ் சுந்தரி கேப்சூல்

பாரம்பர்ய மூலிகை கலவை



பிரசவத்திற்கு பின்னர் தேகநலம் காத்திடும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத மூலிகை சத்துக்களுடன் ஸ்பைருலினாவும் இணைந்தது.

பிரசவத்திற்கு பின்னர் தாயின் பரிபூரண பராமரிப்பிற்கு

Mfd by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd., No.7, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Ph: 6285327

எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Mktd by: Dorcas Market Makers Ltd. No.7, M-Block, Anna Nagar East, Chennai - 600 102. Ph: 6280801

உருளைக் கிழங்கு அல்வா

தேவையானவை :

உருளைக்கிழங்கு - 500 கிராம்
சர்க்கரை - 200 கிராம்
நெய் - 100 கிராம்
ரவை - 50 கிராம்
மஞ்சள் நிறபவுடர் - 1 ஸ்பூன்
ஏலக்காய் - 2
காய்ந்த திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்துத் தோலுரித்து கட்டியில்லாமல் மசித்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் நெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன் பொடி செய்த ஏலக்காய், உருளைக் கிழங்கு விழுது ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி

தீபாவளி ஸ்பெஷல்!

விழுதைத் தனியே எடுத்து வைக்க வேண்டும். இன்னும் கொஞ்சம் நெய் விட்டு அதில் ரவையைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி உருளைக் கிழங்கு விழுதுடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும்.

அடிப்பாகம் கனமான ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான தண்ணீரை விட்டு அடுப்பில் வைத்து அதில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து அதை பாகாகக் காய்ச்சி அதில் திராட்சை, மஞ்சள் நிறம், உருளைக் கிழங்கு ரவை விழுது ஆகியவற்றையும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொஞ்சம் நெருப்பில் வைத்துக் கிளறி கீழே இறக்க வேண்டும்.

தேங்காய் மைசூர்பாகு

தேவையானவை :

கடலை மாவு - 400 கிராம்
தேங்காய் - 1
சர்க்கரை - 750 கிராம்
நெய் - 400 கிராம்

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். கடலை மாவை நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில்



சேப்பங்கிழங்கை வேக வைத்துத் தோலை உரித்துவிட்டு இரண்டு மணி நேரம் ஃபிரிட்ஜில் வைத்திருந்து சமைத்தால் கொழ, கொழப்பு நீங்கி ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் தனித் தனியாக இருக்கும். பிறகு சமையலில் பயன்படுத்தலாம்.

- மே. வனிதாஸ்ரீ

தேவையான தண்ணீர் விட்டு கொதித்ததும் சர்க்கரையைப் போட்டு பாகாகக் காய்ச்சி அதில் நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவு, தேங் காய்த் துருவல் இரண்டையும் போட்டு கிளறிக் கொண்டே மீதி நெய்யையும் விட்டு மைசூர் பாகு பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் பொழுது கீழே இறக்கி நெய் தடவிய தட்டில் விட்டு சமமாக பரப்ப வேண்டும். ஆறிய பிறகு துண்டு கள் போட்டால் மிக மிக சுவையான தேங்காய் மைசூர்பாகு ரெடியாகி விடும்.

மங்களூர் லட்டு

தேவையானவை :

ரவை - 200 கிராம்
கடலை மாவு - 200 கிராம்
சர்க்கரை - 200 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு - 10
நெய் - 300 கிராம்
திராட்சை - 25 கிராம்
ஏலக்காய்த் தூள் - கொஞ்சம்
தேங்காய் - 1 மூடி

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். கடலைமாவு, ரவை ஆகிய இரண்டையும் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலி யில் நெய் கொஞ்சம் விட்டு முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை ஆகியவற்றைத் துண்டுகளாகச் செய்து இதில் போட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு வாணலியில் கொஞ்சம் அதிகமாக நெய்யைச் சேர்த்து அது காய்ந்தவுடன், ரவையை அதில் கொட்டி வாசனை வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். இதைத் தனியாக எடுத்துக் கொண்ட பிறகு, இதே போல மீதி நெய்யை விட்டு கடலை மாவையும் வாசனை வரும் பக்குவத்தில் வறுத்துக் கொள்ள வேண் டும்.

பிறகு தனியாக வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையையும் போட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்ற வேண்டும். தனித் தனியாக வைத்திருக்கும் கடலைமாவு ரவை, முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்த் தூள், சிட்டிகை உப்பு ஆகியவற்றை சர்க்கரை பாகாக வரும் நேரத் தில் இந்தப் பாத்திரத்திலேயே சேர்த்துவிட வேண்டும்.

கட்டியாகி விடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். உடனே பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்துவிட்டு இந்த மாவைக் கை களால் சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துத் தனியாக ஒரு தட்டில் எடுத்து வைக்க வேண் டும்.

மைதா சோமாசி

தேவையானவை :

மைதா மாவு - 150 கிராம்
டால்டா - 1 மேஜைக் கரண்டி
தேங்காய் - 1 மூடி
சர்க்கரை - 100 கிராம்
ஏலப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
வறுத்த முந்திரிப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
கேசரி கலர் - 1 சிட்டிகை
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

மைதா மாவைச் சலித்து, டால்டாவையும் உப்பையும் தனித்துப் பிசைந்து மாவுடன் திட்டமாக சேர்த்துப் பிசைந்து பத்து நிமிடம் ஊற வைத்துப் பிறகு லேசான அப்பளமாக செய்து பிறகு துண்டங்களாக உருண்டை வடி வத்தில் வெட்டி ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து தேவையான வடிவத்தில் அப்பளக் குழவியால் அமுக்க வேண்டும். பிறகு எண் ணெய்யில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். சர்க் கரையையும் தேங்காயையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் கெட்டியானதும் பொடித்த முந்திரியைக் கலந்து கீழே இறக்கிப் பொரித்து வைத்திருக்கும் பூக்களின் நடுவே இந்தப் பூரணத்தை வைத்துப் பரிமாற வேண்டும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி

RPG





ORIGINAL SONGS, DIGITALLY RE-MASTERED.

அதே இனிய குரலில்... புதிய வடிவில்
(16 ட்ராக் ஸ்டீரியோ ஃபோனிக்
டிஜிட்டல் இசையில்)

மண்ணானாலும்
முருகன் பக்திப்பாடல்கள்



கற்பனை என்றாலும்
முருகன் பக்திப்பாடல்கள்



T.M.சௌந்தரராஜன்



அனைத்து கேசட் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Mangayar Malar

க டும் வெயிலுக்குப் பிறகு நம் நாட்டின் பல பாகங்களுக்கு வருண பகவானின் அத்தியந்த அனுக்ரஹம். பருவ காலங்கள் மாறிவரும் போது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் சிறிது கொண்டாட்டத்திற்கும் நம் முன்னோர்கள் வழி வகுத்திருக்கிறார்கள். மற்ற நாடுகளில் எப்படியோ, நம் நாட்டில் மட்டும் இனிமையான வசந்த காலம் இரு முறை வருகிறது. பண்டிகைகள் நிறைந்த ஆடி மற்றும் தை மாதமும்தான் நம் வசந்த காலங்கள்.

ஆடி மாதம் ஆரம்பித்தால் பண்டிகைகளின் வரிசைதான். பம்பரமாகச் சுழன்று ஓய்ச்சல் இல்லாமல் உழைத்தவர்களுக்கு ஒரு நல்ல திருப்பம். பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக முடித்துவிட்ட குழந்தைகளின் குதூகலத்தை பன்மடங்காக்க பண்டிகைகளின் அணிவகுப்பு.

புதிய ஆடைகளும், நகைகளும், பாத்திரங்களும் வீட்டிற்குள் நுழைவது பண்டிகைகளின் போது தானே? கடைகளுக்குக் குடும்ப சகிதமாக போய் வந்து மனதிற்குப் பிடித்த ஆடை ஆபரணங்களை வாங்கி வருவதுதான் எத்தனை இன்பமயமான அனுபவம்? குழந்தைகளின் உற்சாகம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ள மனத்தில் நீர்க்குமிழெனநமக்குள் பொங்கும் ஆனந்தத்திற்கு அளவு ஏது?

அந்தோ! கூட்டுக் குடும்பங்கள் சிதறிப் போய் ஆண்டுகள் பல ஆகிவிட்டன. Y2K என்று நாவை சுழற்றி ஸ்டைலாகப் பேசும் நவநாகரீக யுகம் இது. பண்டிகைகளின் சந்தோஷ சூழல் சூன்றாமவிருக்க இன்றைய காலத்து இல்லத்தரசிகளுக்குத் தடுமாற்றம்தான்.

பண்டிகை காலத்தில் அனைத்துக் காரியங்களையும் தனியாகவே தோளில் சுமக்க வேண்டிய நிலைமை. படிப்பிற்காகவும் வேலைக்காகவும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் குடும்பத்தினரிடம் உதவியை எதிர்பார்க்க முடியாத கட்டாயம். கூடவே வீட்டுப் பொறுப்பு, அலுவலக பொறுப்பு. மேலும் ஒரு ஆசிரியையாகவும், சமையல்காரியாகவும், சில சமயங்களில் வேலைக்காரியாகவும் உழன்று வரும் பெண்கள். இப்படி ஆயிரம் பொறுப்புகளை சுமக்கும் பெண்களின் மனத்தில் "விட்டு விடலாமா?" என்று பல தடவை தோன்றும் விபரீத எண்ணங்களின் தாக்கல்.

"ஐய்யோ! நம் அருமையான பண்பாட்டை கைவிட்டு விடுவதா? நாம் அனுபவித்த சந்தோஷங்களை நம் குழந்தைகளும் அனுபவிக்க வேண்டாமா? நம் விலை மதிப்பற்ற கலாச்சாரம் தலைமுறை தலைமுறையாகத் தொடர வேண்டாமா?" என்ற ஆதங்கம்தான் நம்மை இயங்க வைக்கும் தூண்டுகோல்.

இக்கால பெண்மணிகள் பாவம், என்ன



• சுசீலா ராகவனின் கை வண்ணம்

தான் செய்வார்கள்? நம் சந்தேகத்திற்கு வடிகால் தேடி சில பெண்மணிகளை அணுகினோம். இவர்கள் விமரிசையாக பண்டிகைகள் கொண்டாடுபவர்கள்... பல நாட்டுக் கலாச்சாரத்தை கண்டு களித்தவர்கள், அஷ்டாவதானிகள்....



• சுசீலா ராகவன்

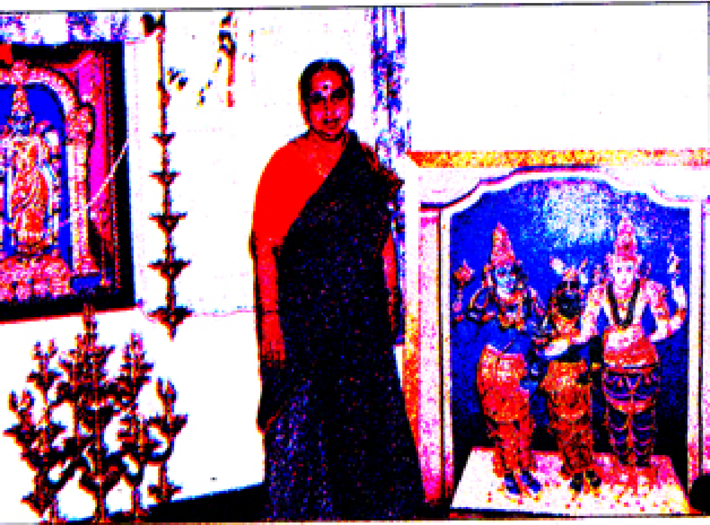


• சாந்தி ஜெயராமன்

திருமதி பாகீரதி நடராஜன் :

ஓய்வு பெற்ற உச்சநீதி மன்ற நீதிபதி நடராஜனின் மனைவியான இவர் வருடா வருடம் ஒவ்வொரு நல்ல நாளையும் பூஜை

பண்டிகை



• பாகீரதி நடராஜன்

யுடன் ஆரம்பித்து எந்த ஐதிகத்தையும் விட்டு விடாமல் கடைப் பிடிப்பவர்.

"முதலில் தெய்வ நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். பண்டிகைகளை விமரிசையாகக் கொண்டாடு வதால் நமக்குதான் ஆத்ம திருப்தி. நாம் செய்யும் பலகாரத்தை எல்லாம் தெய்வமா சாப்பிட போகிறது? நாம்தானே உண்டு மகிழ்கிறோம்?

முன்பு கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த போது வீட்டுப் பெண்கள் வேலைகளை பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்தார்கள். இப்போதெல்லாம் இருவர் சம்பாத்தியம் இல்லாமல் குடும்பம் நடக்காது என்ற நிலைமை. அதனால் பண்டிகைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு கொண்டாட வேண்டுமா என்று பலர் நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.



• கலா கணபதி

கிருஷ்ண ஜெயந்தி அன்றைக்கு முறுக்கு, சீடை, பிள்ளையார் பூஜையன்றைக்கு கொழுக்கட்டை, தீபாவளியின் போதோ பட்சணங்கள் பல விதம் – என்று நினைப்பதற்கே பயம் ஏற்படுகிறது சிலருக்கு. "வெறும் வெத்தலை, பாக்கு, பழம் வைத்து நைவேத்தியம் பண்ணக் கூடாதா?" என்று கேட்கிறார்கள்.

நம்பிக்கையோடு, பயபக்தியோடு மனசார சாமிக்கு அர்ப்பணம் செய்யும்போது கிடைக்கிற திருப்தி வேறு எதிலே கிடைக்கும்?

எங்கள் தலைமுறை பெண்கள் எத்தனைதான் கஷ்டம் என்றாலும், உடம்பு முடியாவிட்டாலும் சாமிக்கு செய்ய வேண்டும் என்ற மனோதிடத்துடன் எல்லா காரியங்களையும் செய்கிறார்கள்.

நான் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமை அன்றைக்கும் வீட்டில் மாக்கோலம் போடுகிறேன். பாயசம் வடை செய்து மாடியிலிருக்கும் பூஜை அறைக்குச் சென்று பூஜை செய்கிறேன். ஒருமுறை நாங்கள் பாரீஸுக்குப் போயிருந்த போது சரஸ்வதி பூஜை வந்தது. சுவாமி கும்பிட முடியாதே என்று வருத்தமாக இருந்தது.

அப்போது ஒரு இந்தியக் குடும்பம் எங்களை தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்தார்கள். மாலையில் அலுவலகத்திலிருந்து வந்த பிறகுதான் பூஜை செய்தார்கள். பாயசம் வைத்து, கிடைத்த பூக்களை வைத்து மாலையில் தான் பூஜை நடந்தது. குழந்தைகள் சுவாமியின் முன் கிடார் வாசித்தார்கள். ஆனால் மனம் எல்லோருக்குமே நிறைந்திருந்தது.

அதே மாதிரி நம் நாட்டுப் பெண்களும் பண்டிகைகளின் ஐதிகம் குறையாமல் தங்களால் முடிந்தவரைக்கும் கொண்டாட வேண்டும். நம் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் இல்லையா?"

திருமதி சுசீலா ராகவன் :

தில்லியில் பல ஆண்டுகளாக நம் கலாச்சாரத்தை

• சந்திரா கிருஷ்ணன்

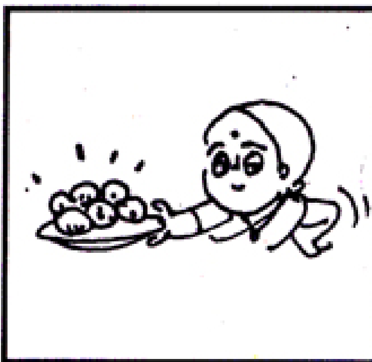


பெண்களுக்குச் சுமையா?!

சிறிதளவு கூட விட்டுக் கொடுக்காமல் வாழ்ந்தவர் இவர். எல்லா பண்டிகைகளையும் விமரிசையாகக் கொண்டாடுபவர் திருமதி சுசீலா. நவராத்திரி வந்து விட்டால் மாவும் சர்க்கரையும் கலரும் உபயோகித்து இவர் செய்யும் சொப்புகளும் பொம்மைகளும் அண்டை அசலில் பிரசித்தம். ஒரு சிறிய குழந்தையின் உற்சாகத்துடன் இவர் பண்டிகை வேலைகளில் ஈடுபடும்போது பேரன் பேத்திக்கும் இவருக்கு முள்ள வித்தியாசம் மறைந்து விடுகிறது.

"பண்டிகைகளின் போதுதான் நம் சொந்த பந்தங்களையும் பார்த்துவர முடிகிறது. ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கோடியிலே இருக்கும் போது சாதாரண நாட்களிலே இவர்களையெல்லாம் சென்று பார்ப்பது சிரமம்தானே! வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களை நாம் பட்சணங்கள், பரிசுப் பொருட்களுடன் சென்று பார்த்து வந்தால் எத்தனை சந்தோஷப்படுவார்கள்?

பண்டிகை நாட்களில் திட்டமிட்டு வேலைகளைச் செய்தால் அதிக சிரமம் இருக்காது.



சர்க்கரைப் பாகு வைத்து லட்டு பிடிப்பது போலவே வெல்லப் பாகு வைத்து லட்டு பிடிக்கலாம். லட்டு கிரிஸ்ப்பாக நல்ல சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

சில வேலைகளை முந்திய தினமே செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பண்டிகை தினத்தன்று எளிமையான சமையல் செய்து முடித்தால் நாமும் கொண்டாட்டத்தில் பங்கு கொள்ளலாமே? எப்படியும் பட்சணங்களைத் தின்று விட்டு ஒருத்தரும் மூக்குப் பிடிக்க சாப்பிட முடியாத போது எளிமையான சமையலே போதும்.

மேலும் பெண்களுக்கு அதிகமான பாரம் என்று நாம் ஏன் நினைக்க வேண்டும்? வீட்டில் உள்ளவர்கள் சந்தோஷமாக இருந்தால் நமக்கும் சந்தோஷம்தானே? மனது சந்தோஷமாக இருக்கும்போது உடல் அலுப்பு பறந்து போய் விடும். பண்டிகை தினங்களின் போது சிறிது உடல் ரீதியான சிரமம் இருந்தாலும் மெண்டல் ஸ்ட்ரெயின் கிடையாது.

சில வீடுகளில் ஆண்களும் உதவுகிறார்கள். கொலு பொம்மைகள் மற்றும் படியை இறக்கிக் கொடுத்து, துடைத்து, அடுக்குவதற்கு மனைவிக்கு உதவுகிறார்கள்.

வடக்கிலெல்லாம் நவராத்திரியின் போது ஒன்பது நாளும் பெண்கள் அன்னம் சாப்பிடாமல் விரதம் இருக்கிறார்கள். வெறும் பூரி செய்து சாப்பிடுகிறார்கள். அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் பெண்கள் கூட பட்டினியாதான் போகிறார்கள். இதற்கெல்லாம் மஹத்வம் இருக்கிறது என்பதால்தானே மக்கள் செய்கிறார்கள்?

பரம்பரை பரம்பரையாக நம் முன்னோர்கள் நடத்தி வந்த பண்டிகைகள் மஹத்துவமானவை. பண்டிகைகளைக் கொண்டாடினால் சகல சௌபாக்கியங்களும் கிடைக்கும். என் அனுபவத்தில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். எல்லாம் நல்லதுதான் நடக்கிறது. நமது பழக்க வழக்கங்களை நாம் விட்டு விடாமல் செய்தால் தானே நம் சந்ததிகளும் செய்வார்கள்? சிரமம் பார்த்து நாமே நம் வேலைகளைக் குறைத்துக் கொண்டால் நம் குழந்தைகளுக்கு நம் பழக்க வழக்கங்கள் போய்விடும்.

சிரமம் என்று பார்த்தால்தான் சிரமம் தெரியும். அதுவும் நம் முன்னோர்களைவிட நம் நிலைமை எவ்வளவோ முன்னேறிதான் இருக்கிறது. கிரைண்டர், மிக்ஸி, மைக்ரோ வேவ் ஓவன் என்று சமையல் பளுவைக் குறைக்க எத்தனையோ இயந்திரங்கள் வந்து விட்டன.

யாரும் எதையும் விடுவதில்லை. நம்மால் புதியதாக எதையும் இனி ஆரம்பிக்க முடியாது. நம் பெரியவர்கள் நமக்களித்த கலாச்சாரத்தையாவது நாம் விடவே கூடாது என்று அழுத்தமாகவே கூறவேன். எல்லோரும் மன நிறைவுடன் கண்டிப்பாக எல்லா பண்டிகைகளையும் கொண்டாடத்தான் வேண்டும்."

திருமதி கலா கணபதி :

பல ஆண்டுகளாக மஸ்கெட்டில் குடியிருந்து பல மாநிலங்களின் பண்டிகைகளைப் பார்த்து, ரசித்து, கொண்டாடியவர் திருமதி கலா. வெளிநாட்டில் இருந்தபோது நம் பண்டிகைகள் ஒன்று விடாமல் உற்சாகத்துடன் கொண்டாடியவர். சென்னையில் நிரந்தரமாக குடியேறி இன்னும் அதிகமாகவே ஈடுபாட்டுடன் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறார்.

"பண்டிகைகள் எப்போதுமே எனக்கு குடும்பத்தினருடன் ஒன்று சேர்ந்து சந்தோஷம் கொண்டாடும் சந்தர்ப்பங்களாகதான் விளங்குகின்றன. பண்டிகைகள் அன்னியோன்யத்தை வளர்க்கின்றன.

தீபத்திற்கு எண்ணெய்
தீபாவளிக்கு என்டைஸ்



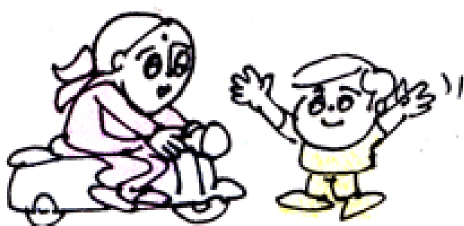
நித்தம் ஒன்றாய் அணிந்து மகிழ புத்தம்புது
ஜவுளிகள். தீபாவளிக்கென்றே என்டைஸ்
அள்ளித்தரும் அழகுக்கோலங்கள்.
உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும்!



என்டைஸ்®

சிறந்த துணி ரகங்கள். சரியான விலை.

நேஷனல் டெக்ஸ்டைல் கார்ப்பரேஷன்
(தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரி) லிமிடெட்
ஒரு மத்திய அரசு நிறுவனம்



நில்! கவனி! செல்!

தீபாவளியன்று இரு சக்கர வாகனங்களில் செல்ல நேரிடும்போது, சாலையின் நடுவே வெடி பொருட்கள் வைத்திருப்பதை எளிதாகப் பார்க்க இயலாது.

சாலையின் இரு ஓரங்களிலும் ஒருவித அதிர்ச்சியோடு சிறுவர்கள் நிற்கிறார்களா? நீங்கள் வண்டியை ஸ்லோ செய்து, நிதானித்து, பட்டாசு வெடித்ததும் அவர்களின் உற்சாக சப்தத்தோடு கிளம்புங்கள்!

– பழ. சீனிவாசன்

பொதுவாக பண்டிகைகளை நன்றாகக் கொண்டாட வேண்டுமென்றால் அதிக பட்ச அலுவல்கள் பெண்களின் தலையில்தான் விழுகின்றன. வீட்டுத் தலைவிக்குதான் அதிகம் பொறுப்பு. ஆனால் குடும்பம் முழுவதும் பண்டிகைகளின் ஏற்பாட்டில் ஈடுபட்டால் பெண்களின் பாரம் குறையும்.

வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவதிலும் பட்சணங்கள் தயாரிப்பதிலும் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்னதாகவே குடும்பத்தினர் எல்லோரும் ஈடுபடலாம்.

என் குழந்தைப் பருவத்தின் அற்புதமான நாட்கள் நினைவில் வரும்போது ஒரு ரம்மியமான உணர்வு ஏற்படுகிறது. நானும் என் சகோதரியும் சீடை உருட்டவும் தட்டை செய்யவும் அம்மாவுக்கு உதவுவோம். இருவரும் ஓய்வே இல்லாமல் அரட்டை அடித்துக் கொண்டோ அந்தாக்ஷரி விளையாடிக் கொண்டோ வேலையின் அலுப்பு தெரியாமல் என்ஜாய் பண்ணுவோம். எங்கள் அப்பாவும் ஓய்வாக இருக்கும் போது எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளுவார். தீபாவளியின் போது நாங்கள் எல்லோரும் ஒன்றாகச் சாப்பிடுவது பழக்கம்.

திருமணத்திற்குப் பிறகும் என் மாமியாரும் நானும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து பட்சணங்களை பண்டிகைக்கு ஒரு நாள் முன்பாகவே செய்து விடுவோம். தீபாவளி, நாங்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடி ஆனந்தமாகக் கொண்டாடும் பண்டிகை. அன்றைக்கு சமையலை எளிமையாக முடித்துக் கொண்டு உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் சந்திக்கக் கிளம்பி விடுவோம்.

என்ன ஆனாலும் வீட்டிலேயே பட்சணம் செய்வதில் நான் ரொம்ப கண்டிப்பு. நாம் பாசத்துடன் செய்யும் பட்சணங்களில் இருக்கும் சுவை கடைகளிலிருந்து வாங்கும் பட்சணங்களில் இருக்காது.

மஸ்கெட்டில் இந்தியர்கள் எல்லோரும் உற்சாகத்துடன் நம் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறார்கள். சற்று சிரமமாக இருந்தாலும் தங்கள் குடும்பத்திற்காக உழைக்க பெண்கள் சாதாரணமாக யோசிப்பதில்லை. ஆனால் எல்லோரும் வேலைகளை ஒன்றாக சேர்ந்து செய்தால் பண்டிகையின் இனிமை அதிகமாகும்.

'பேமிலி டைம்' என்னும் வழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டால் குடும்பத்தினரிடையே நெருக்கம் மேலும் அதிகமாகும். யோசித்துப் பார்த்தால் பண்டிகைகளின் நோக்கமே அன்பையும், ஆதரவையும், தோழமையையும் பரிமாறிக் கொள்வதுதானே?"

திருமதி சாந்தி ஜெயராமன் :

'தி நியூ இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்' செய்தி பத்திரிகை அலுவலகத்தில் நிர்வாக அதிகாரியாக இருக்கும் இவர் இரண்டு திறமைசாலிகளான மகள்களின் தாய். அலுவலகப் பொறுப்பு, வீட்டுப் பொறுப்பு, இதைத் தவிர தன் மகள்களின் நாட்டியம், வீணை மற்றும் வாய்பாட்டும், படிப்பும் தடைப்படாமலிருக்க இவர் தேனியாக உழைப்பவர்.

"பண்டிகை நாட்களில் பெண்களுக்குப் பொறுப்புகளும் கடமைகளும் மிகுதியாகிறது என்பது விவாதிக்க வேண்டிய விஷயம்தான். அந்நாட்களில் காரியங்கள் அதிகம்தான் என்றாலும் நாம் அவற்றைக் கொண்டாடாமல் தவிர்க்கவும் முடிவதில்லை. அதுவும் அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் என் போன்ற பெண்களுக்குப் பண்டிகை நாட்கள் நம்மீது அதிக பணிகளை சுமத்துவதாகத் தோன்றும்.

நம் இந்து பண்டிகைகள் – அதாவது கோகுலாஷ்டமி, பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, பொங்கல் இதைத் தவிர்த்து நோன்புகள் போன்றவை அதிகப்படி சமையல் வேலையும் நேரக்கட்டுப்பாட்டையும் சுமத்துவதால் கண்டிப்பாக நமக்கு ஒருவித டென்ஷன் உண்டாகி விடுகிறது.

இருந்தாலும் நம் வருங்கால சந்ததியராகிய

குழந்தைகளை மனத்தில் கொண்டு, நம் கலாச்சாரத்தை உணர்த்தும் பொருட்டு, இவற்றை நாம் ஒரு பொருட்டாக நினைப்பதில்லை. இந்நாட்களில் அதிகப்படி காரியங்களுக்கு உதவியாக நாம் பிறரின் ஒத்தாசையை நாடினால் அவர்களுக்கு நாம் எடுபிடியாக வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாக வேண்டியுள்ளது.

கூட்டுக் குடித்தனம் என்பது மிகவும் அரிதாகி விட்ட நிலையில் நாம் உறவினர்களின் உதவியை நாடுவது என்பது எளிதான காரியமில்லை. ஃப்ளாட்டுகளில் குடியிருக்கும் நகரவாசிகளுக்கு ஒற்றுமை துளி கூட இல்லை. வீடுகளில் நெருக்கம் இருந்தாலும் மனதளவில் நெருக்கம் என்பது இம்மி அளவு கூட இல்லை.

தீபாவளி போன்ற பெரும் பண்டிகை நாட்களில் நாம் நம் வசதியைப் பொறுத்து நாமே ஒவ்வொரு பட்சணமாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் ஃப்ரீயாக டென்ஷனில்லாமல் செய்து முடித்து விடலாம். பல வகையான பட்சணங்கள் செய்ய முடியாவிட்டாலும் மூன்று நான்கு இனிப்பு வகைகளையும் இரண்டு கார வகைகளையும் செய்து கொள்ளலாம். இதற்குப் பெரும் பிரயத்தனம் அவசியமில்லை. இதனால் இல்லங்களில் எண்ணெய் புகைய வேண்டுமென்ற சம்பிரதாயத்தையும் நாம் கடைபிடித்து விடுகிறோம்.

மிக நெருக்கமான உறவினர்களைத் தவிர்த்து (இதில் மடி ஆசாரம் பார்க்கும் மாமியார்களைப் போன்றவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) மற்ற உறவினர்களுக்குப் பிரசித்தி பெற்ற கடைகளிலிருந்து தரமான பட்சணங்களை வாங்கி அன்பளிப்பாகக் கொடுத்து விடலாம். நம் சிறிய குடும்பத்திற்கு வேண்டிய பட்சணங்களை செய்வதற்கே நாம் சிரமப்படும் போது அதிகப்படியாக எல்லோருக்கும் விநியோகம் செய்வதற்குப் பெரிய கடைகளில் வாங்கிக் கொடுப்பதே சிறந்த வழி.

இதனால் மற்றுமொரு தர்மசங்கடத்தையும் நாம் தவிர்க்கலாமே. எல்லோரும் நாம் தயாரித்த பட்சணங்களை குறை கூறுவதற்கு வழியில்லாமல் போய்விடும்.

பண்டிகை நாட்களில் நம் குழந்தைகளின் உதவியை நாடினால் அவர்களும் அவர்களது செயல் திறனுக்கு ஏற்றவாறு நமக்கு உதவுவார்கள். பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கும் இது போன்று செய்ய வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையும் ஏற்படும். மாறாக பட்சணங்கள் தயாரிப்பதற்கு மாமிகளையும் மற்றவர்களையும் அழைத்தால் நம் குழந்தைகளின் பங்கு துளியும் இருக்காது.

ஏற்கெனவே மனத்தில் ஒருவித பயம் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இப்போதுள்ள சூழ்நிலையில் நம் வாரிசுகள் தலையெடுத்து குடும்பப் பொறுப்புகளை ஏற்கும் நாட்களில் தினசரி சமையல் செய்வதே பெரும்பாடாகி விடும். தடுக்கி விழுந்தால், தெருவுக்குத் தெரு ரெஸ்டாரெண்டுகளும் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கடைகளும் சிதறிக் கிடக்கும் போது பொருளாதார நோக்கத்துடன் இயங்கும் சமுதாயத்தில் சமையற்கட்டு பக்கம் எட்டிப்பார்க்க எவருக்கு நேரம் கிடைக்கப் போகிறதோ? வருங்காலத் தலைமுறை ரெஸ்டாரெண்டுகளை நம்பியே வாழ்ந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

பண்டிகை நாட்களில் காரியங்கள் அதிகமானாலும் நாமே நம் குழந்தைகளுடன் சிறிது சிரமப்பட்டு, பிறரின் உதவியை நாடாமல் செய்துதான் தீர வேண்டும். அதற்கேற்ற மனப்பக்குவத்தை ஊட்டுவதுதான் நல்லது."

திருமதி சந்திரா கிருஷ்ணன் :

சென்னை தொலைக்காட்சி நிலையத்திற்காக ஏராளமான குழந்தைகள் நிகழ்ச்சிகளை வழங்கிய இவர் இன்று சீரியல்களிலும் தலைகாட்டத் துவங்கி விட்டவர்.

"ஆடி மாதம் வந்து விட்டால் பண்டிகைகளின் அணிவகுப்பு ஆரம்பம் ஆகிவிடும். பண்டிகைகளும் பட்சணங்களும் வீட்டில் மற்றவர்களுக்குக் கொண்டாட்டமாய் இருப்பினும் வீட்டுத் தலைவிக்குக் கொஞ்சம் திண்டாட்ட

நன்றி நவிலுங்கள்!

உங்களுக்கு நிறைய தீபாவளி வாழ்த்துக்கள் வந்து கொண்டிருக்கும்.

'பார்த்துப் பார்த்து' உங்களுக்கென்று கிரீட்டிங் கார்டு செலக்ட் பண்ணி வாங்கி வேலை மெனக்கெட்டு அனுப்பியிருக்கும் அவரும் உங்களைப் போல மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டாமா? நன்றி சொல்லுங்கள். விசேஷ கார்டுகளில்தான் என்றில்லை. உங்கள் படைப்புத் திறனை வெளிக் கொணரும் வகையில், வண்ண மடல் தீட்டி உள்ளங்களை கொள்ளையடியுங்கள்.

— என். மாலதி





சத்துள்ள பக்கோடா

கோதுமை மாவைச் சலித்த கப்பியைத் தூர எறிந்து விடாமல் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கிப் போட்டுப் பொன் நிறமாகப் பொரித்ததும் எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். நார்ச் சத்து உள்ளதால் உடம்புக்கும் நல்லது.

– அபிராமி

மான விஷயம்தான். அதுவும் பிள்ளையார் சதுர்த்தி, சரஸ்வதி பூஜை போன்ற பூஜைகளுடன் சேர்ந்த பண்டிகை என்றால் கேட்கவே வேண்டாம்!

நேரத்துக்குள் பூஜையை முடிக்கவில்லை என்னும் போது கணவர் நெற்றிக் கண்ணைத் திறந்து விடும் துர்வாசர் டைப் என்றால் இன்னும் திண்டாட்டம்தான்! ஏக டென்ஷனுடன் – இந்த டென்ஷன் முதல் நாளே மையம் கொண்டுவிடும். தானும் மூட் அவுட்டாகி மற்றவர்களையும் – அவர்கள் தேமே என்று அந்த நல்ல நாளில் பரிசுகளை அள்ளி வழங்கும் டீ.வி நிகழ்ச்சிகளில் மூழ்கியிருப்பார்கள், பிடுங்கி எடுப்பார்.

மொத்தத்தில் அந்தப் பண்டிகையின் இனிமை, தாத்பர்யம், அடிபட்டுப் போய் ஒருத்தருக்கொருத்தர் கடித்துக் குதறுவதுதான் மிஞ்சும். ஏனிப்படி?

முதல் காரணம் நம் பண்டிகை சம்பிரதாயங்கள். ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் நாம் செய்ய வேண்டிய பலகாரங்கள், பூஜை இவற்றின் லிஸ்ட் நம்மை பயமுறுத்துகிறது. வீட்டுத் தலைவியே எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்துவிட்டு பெருமூச்சு விடுவதனால்தான் இந்த நிலை.

அடுத்த காரணம், அதனால் ஆகும் செலவுகள் (தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற பண்டிகைகள் இதில் அடங்கும்). குடும்பத் தலைவிகள் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனம், கொஞ்சம் அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் திட்டமிட்டு செயல்பட்டால் பண்டிகைகள் சுமையாக இல்லாமல் சுகமானவையாக மாறிவிடும்.

பண்டிகைகள் என்பது குடும்பத்தினர் ஒன்று சேர்ந்து குதூகலிக்க, மகிழ, அனுபவிக்க என்னும் உண்மையைப் பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை எல்லோருக்கும் புரிய வைக்க வேண்டும். பூஜைகளின் பலன் மற்றும் நன்மைகளை நம் குழந்தைகளின் மனத்தில் ஆழமாக பதிய வைக்க வேண்டும். பூஜைக்கு உட்காருவது, அதனைச் செய்யுமுன் எல்லோரையும் ஏவுவது மட்டுமே குடும்பத் தலைவனின் வேலை இல்லை என்பதை அத்தலைவன் புரிந்து கொண்டால் அநாவசிய கோபதாபங்கள் மற்றும் டென்ஷனைத் தவிர்க்கலாம்.

"ஊர் கூட்டித்தான் தேர் இழுக்க முடியும்" என்பதை நம் பிள்ளைகள் உணர வேண்டும். அவரவர் வயதுக்கேற்ற சிறு சிறு பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொண்டு எல்லோரையும் அப்பண்டிகையில் ஈடுபடுத்துவதால் சுமை குறையவும் ஏதுவாகும். பண்டிகை நாட்களைச் சுமையாக நினைக்காமல் அதன் பலாபலன்களை, தாத்பர்யங்களை நம் குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைத்து, அவர்களையும் பங்கேற்கச் செய்தல் ஒரு சிறந்த வழி.

அதை விடுத்து பண்டிகை நாள் வந்தாலே அதை ஏசுநாதர் சுமக்கும் சிலுவையைப் போல பாரமாக நினைத்தால் வருங்கால சந்ததிகள் அதன் பலன்களையும், ருசிகளையும், சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களையும் அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு இல்லாமலே போகக் கூடும்.

எனவே வேலைகளை பகிர்தல், திட்டமிட்டுச் செயல்படுதல் – இவை இருப்பின் தனியொருத்தியாக அவதிப்படாமல் நாமும் மகிழ்ந்து எல்லோரையும் மகிழ்வடையச் செய்யலாம்.

கடையில் பலகாரங்கள் வாங்கி விட்டால் பாதிச் சுமை குறையும், வேலை எளிதாகும் என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் இதில் அவ்வளவு மனநிறைவு கிடைப்பதில்லை. அத்துடன் செலவும் அதிகம்.

நாமே செய்யும் பலகாரங்களை (அவற்றை செய்யவும் குடும்பத்தினரைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்) மற்றவர் புகழும் போது அதில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியும் கர்வமும் கடையில் பலகாரங்கள் வாங்கி விநியோகித்தால் ஏற்படாது.

சொர்க்கமும் நரகமும் நம் வசமே. நம் அணுகுமுறை மாறினால் எல்லாமே மாறும்! தேவை கொஞ்சம் பொறுமை, நிதானம் – இவையே."

— ஸ்வாதி

ஹேமா லக்ஷ்மண்



உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், ஒல்லியாக இருப்பவர்களைப் பார்த்துப் பார்த்து, 'எப்படி சாத்தியம்?' என்று மலைத்துப் போவார்கள். 'நான் டயட்டில் இருக்கப் போகிறேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டு கொறிப்பார்கள். பசியோ சிறுகுடலை, பெருங்குடல் தின்னாத குறையாகத்தான் இருக்கும். இது சரியா? விளக்குகிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் அவர்கள்.

பசி இருக்கால், உடல் இளைக்காது

கே. ஆகாரத்திற்கும் உடல் பருமனுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறதா?

பதில் : நிறைய இருக்கிறது. ஆகாரத்தைப் பொறுத்தவரை பலபேருக்கு ஒரு தவறான எண்ணம் இருந்து வருகிறது. அதாவது கொஞ்சமாக கொறித்துச் சாப்பிடுபவர்கள் ஒல்லியாகவும், வளைத்துக் கட்டிக் கொண்டு சாப்பிடுபவர்கள் பருமனாகவும் இருப்பார்கள் என்பது.

நீங்கள் ஒன்றை கவனித்திருக்கக் கூடும். வெறும் பிரட்டும், சீஸ் மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள் கூட பருமனாக இருப்பார்கள். சிலர் நன்றாகச் சாப்பிடுவார்கள். 'புல் தடுக்கி பயில்வான்' என்பார்களே அந்த மாதிரிதான் இருப்பார்கள். சாப்பிடுகிற அளவைப் பொறுத்து உடல் பெருப்பதில்லை.

பாலன்ஸ்ட் டயட் (balanced diet) இல்லாததால்தான் அதிகப்படியான பெருமன், தட்டைக் குச்சி உடம்பு இரண்டும் உண்டாகிறது. Balanced diet இருப்பதால் harmonial balance இருக்கிறது. இது பல குறைபாடுகளைப் போக்குகிறது.

கே. : உதாரணமாக ஒன்றிரண்டைப் பற்றித் தெரியப் படுத்துங்களேன்?

பதில் : சரியான சதவிகிதத்தில் உணவு இல்லையென்றால் இரத்தத்தில் குறைபாடு உண்டாகிறது. அதைத் தொடர்ந்து மலச்சிக்கல். தோலில் சுருக்கமும், வறண்ட தன்மை, தலையில் பொடுகு, முகத்தில் பரு இப்படி ஒவ்வொன்றாகத் தலை தூக்கும். இதைத் தவிர பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறு



சமீபத்தில் ஒரு திருமண வீட்டில் வாஷ்பேசின் அருகே இரண்டு அடிக்கு ஒரு காரட் துண்டு செய்து இரண்டு, இரண்டு ஊதுபத்திகளை பந்தி ஆரம்பித்து முடியும் வரை ஏற்றிய வண்ணம் இருந்தார்கள். ரம்மியமான சூழ்நிலை கண்டு சம்மந்தபட்டவரை உள்ளே சென்று பாராட்டி வந்தேன்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.

1) தோலானது வெளி சீதோஷ்ண நிலையோடு ஒத்துப் போகக் கூடியது. அதுவும் முப்பத்தைந்து வயதில் உள் சதை தளர்ந்து வெளி தோலில் சுருக்கம் காண்கிறது. முக்கியமாக இந்தச் சுருக்கம் முகத்தில் நன்றாகக் காணப்படும். இதற்கு 'ஹெர்பல் பேக்' செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் வாய்க்குள் காற்றை நிரப்பி, உப்பலாக வைத்துக் கொண்டு, மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சுருக்கம் அறவே அகலும். காற்றுக்குப் பதிலாக நீரை நிரப்பியும் அதே போல் செய்யலாம். இதைப் படித்ததும் போக வர செய்து கொண்டிருக்கக் கூடாது. சேஷ்டை செய்வதாக நினைத்து, பலரின் கேலிக்கு ஆளாகி விடாதீர்கள். காலை மூன்று முறை, மாலை மூன்று முறை செய்தால் போதும்.

தோலின் சுருக்கத்திற்கு அலட்சியத் தன்மையும், முரண்பாடான எண்ணங்களும் கூட ஒரு காரணம்.

2) தலையில் பொடுகு வரக் காரணம் தோல் வறட்சிதான். அழகு நிலையங்களில் Scalp massage செய்து கொள்ளலாம். இதற்கு உள்ளங்கை சூடே நல்ல நிவாரணி என்று கூடச் சொல்லலாம். முன்பெல்லாம் மரச்சீப்பு கொண்டுதான் தலைவாரிக் கொள்வார்கள். மரச்சீப்பு என்பது natural product ஆகும்.

நைலான், ரப்பர் சீப்பு கொண்டு வாரிக் கொள்ளும் பொழுது சிலருக்கு ஒவ்வாமையால் முடி அறுந்து போகும், கொட்டி விடும். மேலும் பல விளம்பரங்களைப் பார்த்து தலைக்குத் தைலங்களை மாற்றி மாற்றித் தடவக் கூடாது. கொதிக்கும் நீரை தலையில் ஊற்றக் கூடாது.

3) அடுத்து முகத்தில் பரு. பருவுக்கு நாமே தெரிந்த வைத்தியத்தை செய்து கொள்ளக் கூடாது. அஜீரணத்தினால் கூட பரு வரலாம். அதே போல் மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கும் நாமே டாக்டராக மாறி விடக் கூடாது.

மேற் சொன்ன காரணங்கள் என்றில்லாமல் நம் உடலில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். எண்ணெய், சர்க்கரையைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஜூஸ், சாலட் இவைகளை அதிக அளவில் சாப்பிட வேண்டும்.

கே. : தற்சமயம் குண்டாக இருப்பவர்கள் எடை குறைக்க உபாயம் சொல்லுங்களேன்?

பதில் : தினமும் காலை பத்து மணி அளவில் ஒரு உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து, லேசாக உப்பு போட்டு (அல்லது போடாமல் இருப்பது ரொம்பவும் நல்லது) சாப்பிட வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து துண்டாக்கிய காய்கறிகளை பசுமை மாறாமல் லேசாக உப்பு போட்டு வேகவைத்து ஒரு கப் சாப்பிடலாம்.

மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு கப் தக்காளி சூப் சாப்பிடலாம். பிறகு சாப்பிடும் நாட்களில் திருப்தியாக தயிரின் ஆடையில்லாமல் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிடலாம். இந்த மெனுவில் அரிசி, கோதுமை இரண்டும் உணவில் கலக்கவில்லை. இதைத் தவிர வயறு காலியாக இருக்குமோ என்கிற தவறான எண்ணத்தில் தயிர் சாதத்தை சாப்பிடக் கூடாது.

மூன்று மணி நேரம் இடைவெளியில் மோர் குடிக்கலாம். மோரில் natural yeast உள்ளது. அதனால் வயிற்றில் பூச்சியைத் தங்க விடாது. எனக்குத் தெரிந்த நபர் ஒருவர் மேற்சொன்ன டயட்டை சாப்பிட்டு ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிலோ எடைக் குறைப்பு செய்திருக்கிறார்.

முக்கியமாக முதலில் சொன்ன 'டயட் சிஸ்டம் படி உணவு முறை மேற் கொள்ளும் பொழுது இடையில் பசி ஏற்படக் கூடாது. பசி பசிக்க வயிற்றைக் காயப் போட்டால் உடல் எடை குறைந்து விடும் என்று எண்ணக் கூடாது. பசி எடுத்தால் உடம்பு இளைக்கவும் இளைக்காது. எடையும் குறையாது. அதற்காகத் தான் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுகிறேன்.

கே. : எடை குறைவது எப்பொழுது தெரிய ஆரம்பிக்கும்?

பதில் : இதற்கு முதலில் பொறுமை வேண்டும். அரச மரத்தைச் சுற்றிவிட்டு அடி வயிற்றை தொட்டுப் பார்க்கும் கதையாக இருக்கக் கூடாது. ஒழுங்காக செயல்படத் தொடங்கினால் ஒரு மாத காலத்தில் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

The perfect way to feel beautiful all over again.

Saree - The subtle expression of one's femininity. What better way to enhance it than through "Complements" blouse materials from Madura Textiles.



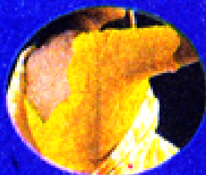
"Complements" captures the essence of nature in a range of shades that matches your imagination.



Unlike other blouse materials, "Complements" is made from high twist yarns out of extra -long staple cottons to give you supreme comfort and perfect fit.



Processed using high quality ingredients, "Complements" assures colour fastness and durability, wash after wash.



Next time you buy a blouse material ask for "Complements" by name and compliment your saree.

Complements

Blouse Materials

A Quality product from Madura Textiles.

Madura Textiles is a division of Madura Coats Ltd.

Available at all leading matching centers

தீபாவளிக்கு வழக்கம் போல் செய்யும் இனிப்பு வகைகளோடு பிற மாநிலங்களில் குறிப்பாக வட பிரதேசங்களில் செய்யப் படும் இனிப்பு வகைகளையும் பார்க்க லாமா?



ஸ்வாலி (குஜராத்தி)

தேவையான பொருட்கள் :
மைதா - ½ கிலோ
சர்க்கரை - 2 கப்
பாலில் 100 கிராம் கரைத்தது
உருக்கிய நெய் அல்லது வனஸ்பதி - 6 டேபிள் ஸ்பூன்
வறுத்த எள் - ஒரு கையளவு
வனஸ்பதி (அ) நெய் - பொரிப்பதற்கு

செய்முறை :
மேலே சொன்ன பொருட்களை ஒன்றாகக் கலந்து மாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும்.



மாவு நன்கு மென்மையாக ஆகும் வரை பிசையவும். சிறிய உருண்டைகளாக்கி (கோலி குண்டு அளவில்) மெல்லிய பூரிகளாக இடவும். வாணலியில் நெய் அல்லது வனஸ்பதி விட்டு லேசான தீயில் வைத்துப் பூரிகளை நிறம் மாறும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.

சம்-சம் (பெங்காலி)

தேவையான பொருட்கள் :
பால் - 1 லிட்டர்
சர்க்கரை - 2½ கப்
தண்ணீர் - 6 கப்
கேசரி பவுடர் (மஞ்சள் நிறம்) - சிறிது

செய்முறை :
பாலை பிரிய வைத்து பனீர் தயாராக்கவும். பனீரை நன்கு பிசைந்து கேசரி கலர் சேர்க்கவும். நீள்வடிவ உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும். சர்க்கரையில் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் உருண்டைகளை மெதுவாக அதில் போடவும். பாத்திரத்தை மூடி வைத்து 10 - 15 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கவும்.

கோக்கனெட் சந்தேஷ் (அஸ்ஸாம்)

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் துருவியது - 4 கப்
பால் - 1 கப்
சர்க்கரை - 2 கப்
நெய் - ½ கப்
கோவா - 125 கிராம்
ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
சில்வர் ஃபாயில் - 6 பீஸ்கள்
வனிலா எசன்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை :
நெய்யைச் சூடாக்கி மிதமான தீயில் தேங்காயை வறுக்கவும். 2 கப் சர்க்கரை சேர்த்து

லேசான பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். பால் சேர்த்து அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். கோவாவை நன்கு பிசைந்து மேற்கூறிய கலவையில் சேர்க்கவும். வனிலா எசன்சும், ஏலக்காய் தூளும் சேர்த்து கலவை நன்கு பொன்னிறமாகும் வரை கிளறவும். நெய் கக்கி வெளியே வரும்போது கலவையை நெய் தடவிய குழிவான தட்டில் பரப்பி சில்வர் ஃபாயிலை அதன் மேல் பரப்பி, ஆறியவுடன் தமக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் துண்டுகளாக்கவும்.

கடலை பருப்பு பேடா (கோவா)

தேவையான பொருட்கள் :
கடலை பருப்பு – 2 கப்
சர்க்கரை – 4 கப்
தேங்காய் துருவி நன்கு அரைத்தது – 1
வெண்ணெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலக்காய் – 2 அல்லது 3 பொடித்தது

செய்முறை :
கடலை பருப்பை நன்கு வேகவிட்டு ஒரு ஸ்பூனால் நன்கு மசிக்கவும். சர்க்கரையில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு பாகு ஆனவுடன், கடலை பருப்பு விழுதும், அரைத்த தேங்காய் இரண்டையும் அதில் கலந்து கலவை கெட்டி படும் வரை விடாமல் கிளறவும். வெண்ணெயும், ஏலக்காய் தூளும், சேர்க்கவும். கலவை பந்து போல் சுருண்டு வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பி, லேசான சூடாக இருக்கும் போது துண்டுகளாக்கவும்.

ரவா லட்டு (மஹாராஷ்டிரா)

தேவையான பொருட்கள் :
பாம்பே ரவை – 1 கிலோ
தேங்காய் – 2
சர்க்கரை – ½ கிலோ
ஏலக்காய், குங்குமப்பூ – தேவைக்கேற்ப

ரவையைப் பொன்னிறமாகும் வரை நெய்யில் வறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவி ரவையில் சேர்த்துக் கலவை உதிரியாகும் வரை கிளறவும். இந்தக் கலவையை வேறு பாத்திரத்தில் இட்டு லேசாக மூடி வைக்கவும். சர்க்கரை பாகு காய்ச்சி அதில் மேலே கூறிய கலவையைக் கலந்து ஏலக்காய், குங்குமப்பூ, வறுத்த முந்திரி பருப்பு சேர்த்து லட்டுகளாக்கவும்.

ஓர் அட்டைப் பெட்டியில் தெர்மோகோலை அடியில் போட்டு பரப்பி அதன் மேல் பட்டாசுகளை வைத்து மேலே திரும்பவும் தெர்மோகோலை வைத்தால் எவ்வளவு மழை பெய்தாலும் பட்டாசு நமுத்துப் போகாது. - மித்ரா முரளீதரன்



காரட் பர்பி (வட மாநிலங்கள்)

தேவையான பொருட்கள் :
காரட் (சிவந்த நிறமுள்ளது) – ½ கிலோ
பால் – ½ லிட்டர்
நெய் – ½ கிலோ
சர்க்கரை – ¼ கிலோ
அல்லது சுவைக்கேற்ப
ஏலக்காய், முந்திரி பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, பாதாம் பருப்பு – தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :
சர்க்கரையில் தண்ணீர்விட்டு கெட்டிப் பாகு காய்ச்சவும். காரட்டைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக்கி, பாலில் வேக வைக்கவும். பால் வற்றும்வரை வேக வைக்கவும். பின்னர் காரட்டை விழுது போல் அரைக்கவும். விழுதை நெய்யில் லேசாக பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். இதை சர்க்கரை பாகில் சேர்த்து, காரட் விழுதும், சர்க்கரை பாகும் ஒன்று போல் கலக்கும் வரை கிளறவும். கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் வரை கிளறி பின்னர் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி பருப்புகள் தூவி அலங்கரிக்கவும். கலவையை இறக்கும் முன்பே ஏலக்காய்த் தூள் சேர்க்கவும்.

தால் பர்பி (வட மாநிலங்கள்)

தேவையான பொருட்கள் :
கடலை பருப்பு – 200 கிராம்
பால் – 1 லிட்டர்
தேங்காய் – ½ மூடி
சர்க்கரை – 250 கிராம்
ஏலக்காய் பொடி செய்தது – 8
நெய் – 5 டேபிள் ஸ்பூன்
சில்வர் ஃபாயில் – 4

செய்முறை :
பருப்பை 3 முதல் 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து தண்ணீர் வடித்து வைக்கவும். தேங்காயைத் துருவி உதிரி ஆகும் வரை வறுக்கவும் (சிவக்க விட வேண்டாம்) பருப்பை அரைவேக்காடு வேக வைத்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதையும், பாலையும் பாத்திரத்தில் கலந்து மிதமான சூட்டில் வைத்துக் கிளறவும். கொஞ்சம் கெட்டி பட்டவுடன், சர்க்கரை, தேங்காய் சேர்த்துக் கிளறவும். நெய், ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும். கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பி சில்வர் ஃபாயிலை மேலே வைத்து அலங்கரிக்கவும். ஆறியவுடன் டைமண்ட் வடிவத்தில் துண்டுகளாக்கவும்.

— ஹிந்துமதி பாஸ்கரன்

பலன் மிக்கதும் பாதுகாப்பானதும் TDFC யின் முதலீட்டு திட்டங்களே!

13.14%

36 மாதம் அதற்குமேல்
13% மாதாந்திர வட்டி உண்டு
1வருடம் 12.12% மற்றும்
25 மாதங்கள் 12.63% காலாண்டிற்கு

18.18%

60 மாதங்களுக்கு
வருடவட்டி 13% மாதந்தோறும்
கூட்டுவட்டி முறையில் கணக்கிடப்படும்.

* Rating from CRISIL FA(+) indicates adequate safety.
* Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.: 07.00403

மேலும் விபரங்களுக்கு



தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை, எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.

தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351, தந்தி :TAFCON. P.B.No.719

கிளைகள் :

★ டிடிசி பேருந்து நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044. தொலைபேசி : (0422)497102
★ டிடிசி பேருந்து நிலைய வளாகம், திருச்சி-620 001. தொலைபேசி:(0431)464188
★ ராணி மங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001. தொலைபேசி:(0424)741686
★ முனிசிபல் அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, ஈரோடு-638 001. தொலைபேசி : (0452)258204

- உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்

உங்களது முதலீடு ''டிடிஎப்சி'' யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமானது

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியால் 29.9.99 தினசரிகளில் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.

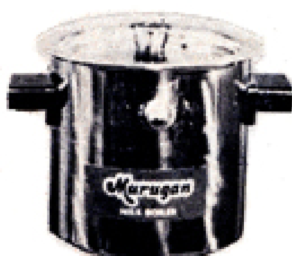
DIPR/1267/DIS/99/ELEGANT

1999 தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்

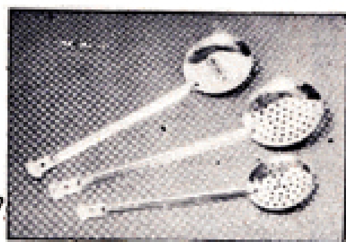
Murugan

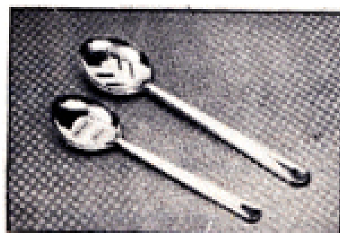
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே

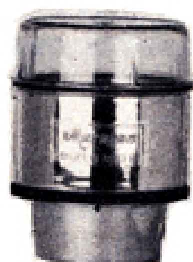


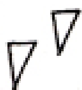


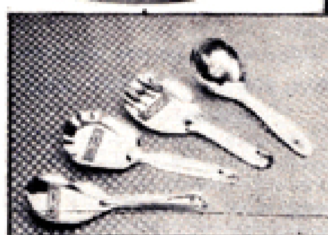
















முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை — 3.

போன்: 5350182, 5343412

முதியவர் நிலை

இந்தக் கட்டுரையை எழுத ஆரம்பித்த நாள் முதியோர் நாள். முதியோர்கள் நிலை பற்றி எல்லா நாளேடுகளும் இன்று ஒரு குட்டிச் செய்தியாவது வெளியிட்டுள்ளன. மிகவும் ஆழமான சிந்தனைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லும் செய்திகள் இவை. முதுமை என்பது ஏதோ தூர நின்று நாம் வேடிக்கை பார்க்கும் விஷயம் அன்று. அனைவரும் கடந்து ஆக வேண்டிய ஒரு காலகட்டம்.

கிராமப்புறங்களில் வாழ்வோர், நகர்புறங்களில் வாழ்வோர், சார்ந்து வாழும் முதியோர்கள் ஓய்வூதியம் பெறுவோர், என்று பல வகைகளாக உள்ள இவர்கள் பிரச்னைகள் மிகவும் வேறுபடுகின்றன. ஆனால் மனதை வருத்தும் ஒரு ஒற்றுமை இவர்களிடையே என்னவென்றால் பலரும் ஒரு பாதுகாப்பின்மை என்ற உணர்வால் அவதியுறுகிறார்கள். இளையவர்கள் கோணம், முதியவர்கள் கோணம் ஆகியவற்றில் இவை வேறுபடவும் செய்கிறது –



இளைய தலைமுறையினர் பார்வையில் முதியோர்

"வயதாகிறதே தவிர அதற்குத் தகுந்த மனமுதிர்ச்சி இல்லை. இத்தனை காலம் கரடு முரடான வாழ்க்கைப் பாதையைக் கடந்து வந்த பின்பும் அனுசரிக்கும் குணம் இல்லை. அனாவசியமான விஷயங்களில் தலையிடுகிறார்கள். நாம் இருபத்தொன்றாம் நூற்றாண்டில் காலெடுத்து வைக்கப் போகிறோம். இன்னும் பழைய கதையையே பேசிக் கொண்டு 'அங்கே நிற்காதே இங்கே நிற்காதே' என்று சொல்கிறார்கள். மொத்தத்தில் பச்சைக்கிளிகள் பறப்பதைப் பார்த்தால் பருந்துக்குப் பிடிக்காது என்பது நம் வீட்டு முதியவர்களுக்காகவே சொல்லி வைத்தார் போல் இல்லை?"

முதியோர் பார்வையில் இளைய தலைமுறையினர்

"முளைத்து மூணு இலை விடலை. அதற்குள் என்ன பேச்சு பாரு. பதினைந்து வயது வாண்டுவாலயே அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்க முடியலை. எனக்கு அறுபது வய சாச்சு. என்னால முடியுமா? இத்தனை வருஷம் கழிச்சு நான் எதுக்கு மாறணும்? வெளில போனா போய்ட்டு வரேன்னு சொல்றது கிடையாது. சம்பளக்கவரை அப் படியே கொண்டு போய் பீரோல வெச்சுப் பூட்டணுமா? அம்மாட்ட கொடுத்து நமஸ் காரம் பண்ணக் கூடாதா? நாங்கள் எல்லாம் அந்தக் காலத்தில பண்ணலயா?

டைட்டா ஒரு ஜீன்ஸ் பேண்ட்டும் "லவ் மீன்"னு எழுதின ஒரு கண்றாவி பனியனும் போட்டுண்டு ஸ்கூட்டர்ல ஒரு கால், தரைல ஒரு கால் வெச்சிண்டு ரோட்டுல நின்னு அடுத்த வீட்டுப் பையனோட அரை மணி நேரமா என்ன பேச்சு வேண்டிக் கிடக்கு. இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு இத் தனை வயசை முழுங்கிவிட்டு இந்தப் பாவ பூமில வாழ வேண்டும்னு அவன் எழுதி வெச்சிருக்கான். யாரல மாத்த முடியும். விதி வலியது."

இதுதான் முதியோர் தரப்பு வாதம்.

இரண்டு தரப்புகளிலும் சில தவறுகள் இருக்கவே செய்கின்றன. நடுநிலையில் நின்று கருத்து கூற வேண்டுமானால் இருவர் பக்கமும் பேச சில செய்திகள் இருக்கின்றன. நாம் நம்முடைய சில கலாச்சாரங்களை, பண்பாடுகளை மறந்து வருகிறோம் என்ற பெரியவர்களின் குற்றச்சாட்டுகளில் தவறு இல்லை. ஏ.பி.சி.டி என ஒன்றரை வயதில் பால பாடம் ஆரம்பிக்கும் நாம், குழந்தை களுக்கு நம் பழைய புராணங்களை இதி காசங்களை அறிமுகப்படுத்துகிறோமா? ராமாயணத்திலும், மஹாபாரதத்திலும், பெரிய புராணக்கதைகளிலும் பஞ்ச தந்திரக் கதைகளிலும் வெளிப்படாத பண்பாடுகளா? உணவுடன் கலந்து இந்த உயரிய கருத்து களை கதை வடிவமாக மழலைச் செல்வங் களுக்கு ஊட்டிவிட நம்மால் இயலும். நாம் செய்வதில்லை; அல்லது செய்ய மனம் இல்லை. ஒருபடி மேலே சென்று கூறினால் குழந்தைகளின் ஆறு வயது வரை இது போன்ற கதைகளும் அதன் மூலம் நீதிபோத னைகளும்தான் கற்றுத் தர வேண்டும்.

கடவுள் நேரில் வந்தபோதும் அவரைக் காக்க வைத்துவிட்டு பெற்றோருக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிவிடையைச் செய்த புண்ட ரீகர் கதையைக் கேட்கும் போது, ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற பாரதப் பண்பாட்டை நிரூ பிக்க வந்த அவதாரமான ராமனைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, மூன்றாவது அடியைத்தன் தலைமேல் வைக்கச் சொல்லி கர்வம் அழிந்த மஹாபலியைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, ''சுமை சுமந்து சோர்ந்திருப்போரே என்னிடம் வாருங்கள்'' என்று சிலுவை சுமந்த யேசுநாதர் பற்றிக் கேட்கும் போது, பலமே வாழ்வு பலவீனமே மரணம் என்று உயர்ந்து நின்ற விவேகானந்தரைப் பற்றிக் கேட்கும் போது, 'நீ உண்மையிலேயே நல்ல வழிக்கு மாறினால் உன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் நல்லதாகவே மாறும்' என்று கூறிய அரவிந்த அன்னையைப் பற்றிக் கேட் கும் போது மனது எத்தனை தூரம் அமைதி யாகும், எப்படி உறுதிப்படும் என யோசியுங் கள். இந்த உணர்வுகள் ஊட்டப்பட்ட பிள்ளைகள் வழி தவறுவது இல்லை. பெரிய வர்களின் குற்றச்சாட்டுகளுக்கு ஆளாவதும்



கண்ணைச் சுற்றி கருவளையம் உள்ளவர் கள் சந்தனக் கல்லில் ஜாதிக்காயை நன்றாக இழைத்து இரவில் படுக்கப் போகும் போது கண்ணைச் சுற்றி தடவிக் கொண்டு தூங்க வேண்டும். பத்து நாட்களில் கண்ணைச் சுற்றி யுள்ள கருவளையம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். ஜாதிக்காய் குளுமையைத் தருவதால் கண் சுழற்சிக்கும் சிறந்தது. நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

– சியாமளா சுவாமிநாதன்

60 ஆண்டுகளாக பாரம்பரிய சேவையில்

பெண்மைக்கு மென்மேலும் அழகு சேர்த்திட...,



நாயுடு ஹால்

மிளிரவைக்கும் அழகிய

ஆடைகளின் அணிவகுப்பு..........

பிரத்யேகமான

பெண்களான

உங்களுக்காகவே....







பிராஸ், பேண்டீஸ்,
ஸ்லிப்ஸ், பெட்டி கோட்ஸ்,
சல்வார்ஸ், காக்ராஸ்,
லாச்சாஸ், ஜீன்ஸ்,
டைட்ஸ், டி.ஷர்ட்ஸ்,
ஹிப்ஸ்டர்ஸ்,
ரெடிமேட் பிளவுசஸ்
மற்றும் இதர
பொருட்கள் பல....





ஸ்தாபிதம் 1939 ®

நாயுடு ஹால்

96, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை – 600 017.
போன் : 8281882, 8257194, ஃபேக்ஸ் : 8238080.
Visit our website at - www.naiduhall.com

* புரசைவாக்கம். போன் : 6426952 * மைலாப்பூர், போன் : 4985959
* அண்ணாநகர், போன் : 6263884

Hi-Calibre Communications

சமையலில் ஒரு புரட்சி!

உங்கள் சமையல் அறையில் அனைத்து வசதிகளும் உள்ளன. சாதாரன தாவா உள்ளது! கேஸ் ஸ்டவ் உள்ளது! மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ் உள்ளது! பொறுங்கள், கேஸ் ஸ்டவில் எத்தனை தான் சமைக்க முடியும்? அல்லது மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ்வுடன் போராட்டமா? காலை ஆபீஸ், ஸ்கூல் அவசரத்தைப் பார்ப்பீர்களா அல்லது மதிய சமையலைத்தான் செய்வீர்களா! கவலையில்லை செப்மாஸ்டர் எலக்ட்ரிக் தாவா வந்துவிட்டது. சாதாரண தாவாவில் தோசையோ, ஆம்லெட்டோ தான் சமைக்க முடியும். ஆனால் செப்மாஸ்டர் எலக்ட்ரிக் தாவாவில் கட்லெட், பொரியல், சிக்கன், மீன் போன்ற பலவற்றை சமைக்கலாம். 1 மணி நேரம் உபயோகித்தால் 0.6 யூனிட் கரண்டுதான் செலவாகும். செப்மாஸ்டர் எலக்ட்ரிக் தாவா விசேஷமான அலுமினியம் Pressure Diecast முறையில் செய்யப்பட்டது . அதனால் உங்கள் தாவா நீடித்து உழைக்கும் மேலும் தரமான நான்ஸ்டிக் கோட்டிங் உள்ளது. அதனால் எண்ணெய் செலவோ குறைவு. ஆரோக்கியமானதும் கூட ! இதில் உள்ள இறக்குமதி செய்யப்பட்ட 'Thermostat' உங்களுக்கு வேண்டிய சூட்டை பெற்றிட உதவுவதுடன் அதில் உள்ள Thermal Fuse மிகுந்த பாதுகாப்பைத் தரும்.

சுத்தம் செய்யும் முறை : மிகவும் எளிது வேறு எந்த மின் உபகரணங்களிலும் இல்லாத விசேசமான வடிவமைப்பினால் தவாவை எளிதாக வெளியில் எடுத்து சுத்தம் செய்யலாம் அல்லது தண்ணீரிலும் கழுவலாம் (Thermostat தவிர). மேலும் இதில் உள்ள "Cool Touch Base " உறுதியானதும் பாதுகாப்பானதும்.

செப்மாஸ்டர் எலக்ட்ரிக் தாவாவில் வகைவகையான உணவுகளை செய்யலாம். **திருமதி. மல்லிகா பத்ரிநாத்.** பிரபல சமயற்கலை நிபுனர். எலக்ட்ரிக் தாவாவை அவர்களே உபயோகித்து 50 விதமான உணவுகளை தயாரித்து உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார். இத்துடன் அவரே எழுதிய ஒரு புத்தகம் இலவசம். இனி சமையலை சமையல் அறையில்தான் செய்ய வேண்டும் என்பது இல்லை! ஆம் எலக்ட்ரிக் தாவாவை டைனிங் ரூமிலோ, T.V ஹாலிலோ வைத்து எவர் வேண்டுமானாலும் சமைக்கலாம், ஆண்களும்கூட! வெளியூர், பிக்னிக், போன்றவற்றிற்கும் எடுத்து செல்லலாம் ஒருவருட உத்திரவாதமும் உள்ளது. சமையலில் புரட்சி செய்திட,

புறப்படுங்கள் இன்றே உங்கள் அருகாமையில் உள்ள டீலரிடம் கேட்டு வாங்குங்கள் செப்மாஸ்டர் எலக்ட்ரிக் தாவாவை.

chefmaster™

Electric TAWA

உற்சாக சமையலுக்கு எங்கள் வாழ்த்துக்கள்!

மின்சாரத்தில் இயங்கும் ஒரு அற்புதம்!



அறிமுகம் முதன் முறையாக இந்தியாவில்



அனைத்து முன்னனி டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.

Mfd.by: **PREMIER MACHINE TOOLS,** Regd. Office : 84-A, Vinayakar Street, Sivananda Colony, Coimbatore - 641 012. India.
Ph : 91-422-496833, Fax : 91-422-499389. e.mail : chefmstr@vsnl.com, web address : www.chefmasterindia.com

Distributors : Chennai - Ph : 5270249, Coimbatore - Ph : 446231, Salem - 416414, Namakkal - Ph : 31383, 31883, Trichy - Ph : 702755, 702360, Madurai - Ph : 628081, 629696, Theni - Ph : 73528, Pondy - Ph : 220236.

DEALERSHIP / DISTRIBUTOR ENQUIRIES WELCOME

இல்லை.

1. ``If you want to be respected, be respectable'', என்கிறார் அன்னை. நாம் வாழும் முறையால் சிறியவர்களுக்கு நம்மால் மதிப்பு உண்டாகுமாறு நடப்பவர்களே நல்ல முதியோர். கேட்டு வாங்க இயலாத ஒன்று தான் மரியாதையும். தானாகத்தான் வர வேண்டும்.

2. ``One must be able to control oneself, before one can hope to govern others'', தன்னையே தன்னால் அடக்கிக் கொள்ள முடியாத யாரும் மற்றவர்மேல் அதிகாரமும் செலுத்த இயலாது.

இளம் வயதில், யௌவனம் தந்த கர்வத்தில், பெற்றோருக்கு அலுமினியத் தட்டில் சோறிட்ட மகன், முதுமையில் தன் மகனிடமிருந்து அதே தீர்ப்பையே பெறுவான். வினை விதைத்தால் வினை அறுக்கத்தான் வேண்டும். முப்பதுகளில் ஒரு வகை வாழ்வு வாழ்ந்துவிட்டு அறுபதில் நீதிகளை மாற்றிக் கொண்டு புலம்புவதில் பயனில்லை.

பொதுவாகக் கூறினால் ஒரு நல்ல மாற்றம் தேவை. தவறாக நடக்கப் பல வழிகள் உண்டு. ஆனால் சரியான வழி ஒன்றுதான் உண்டு. எப்போதும் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும். சற்று விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் வேண்டும். வியக்கத் தக்க ஒரு கண்டு பிடிப்பு யாதெனில் நாம் வெளியாட்களிடம் காட்டும் அன்பையும் மரியாதையையும் கூட வீட்டுக்குள் காட்டத் தவறுகிறோம் என்பதுதான். அடுத்த வீட்டு மாமி என் அம்மா மாதிரி என்று அன்பு மயமாக்கிக் கூறும் பெண்கள் ஏன் தன் மாமியாரை அப்படி நினைக்க முயற்சியும் செய்வதில்லை? அதைப்போல், அந்த மீனாப் பெண் போல் நமக்கு ஒரு மருமகள் வந்திருக்கக் கூடாதோ எவ்வளவு பணிவு நம்மிடம் எத்துணை பிரியம்? என்று அங்கலாய்க்கிறோம்.

நாம் மூன்றாம் மனிதர்களிடம் சுயரூபத்தை பெரும்பாலும் காட்டுவதில்லை. காட்டினால் மேலே கூறிய எந்தப் பாராட்டும் நம்மை வந்து அடைந்திருக்காது. அதனால் வெளியில் இன்முகம் காட்டுவது ஒரு பக்கம் இருக்க, ``Charity starts at home'', என்பதை நினைவில் கொள்வோம். அவரவர் வீட்டில் உள்ள முதியோர் ஒழுங்காகக் கவனித்துக் கொள்ளப்பட்டால் – முதியவர்களும் அதற்குத் தகுதியானவர்களாக நடந்து கொண்டால், இவ்வளவு மனத்தாங்கல்கள் இருக்காது. முதியோர் இல்லங்களின் எண்ணிக்கை குறையும். அவர்களின் பாதுகாப்பின்மை என்ற உணர்வு மறையும். குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் இன்னும் உயர்ந்த குடிமக்களாக உயர்வார்கள். பழமையைப் போற்றுவோம்; புதுமைகளை வரவேற்போம்!

— ரஞ்ஜனி த்யாகு



முக்கால் பாகம் கேழ்வரகு மாவுடன் கால் பாகம் அரிசி மாவு கலந்து, நீர் ஊற்றிக் கரைத்து, அதில் வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, உப்பு போட்டு கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்து பிறகு தோசை வார்த்தால் சுவையான கேழ்வரகு தோசை நன்றாக இருக்கும். எண்ணெயே குடிக்காது. உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

பஜ்ஜிக்கு மாவு பிசையும்போது, பஜ்ஜி மாவுடன் புதினா அல்லது அரைக்கீரை போன்ற ஏதாவது ஒரு கீரையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து பஜ்ஜி சுட சுவையாக இருக்கும்.

– சித்ரா அனந்தகுமார்



பெயரில் என்ன இருக்கு பேச்சியம்மா!

ஒருவர் பெயரில் என்ன இருக்கின்றது என்று நாம் மிக எளிதாக எண்ணுகிறோம். ஆனால் நம்முடைய பெயர் அதாவது பெற்றோர், பெரியோரால் நாமகரணம் சூட்டப்படும் பெயரினால் எத்தனையோ அனுபவங்கள் எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளன. ஐந்து ஆண்களுக்கு நடுவில் ஒரே ஒரு செல்லப்பெண். எவ்வளவு அழகாக, நவீனமாகப் பெயரிட்டிருக்க வேண்டும். ஆண் மக்கள் அனைவரும் நல்ல பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்க செல்லப் பெண் ஆகிய எனக்கு மட்டும்.... ஒரே பெண்ணாகப் பிறந்ததால் தான் இந்தக் கஷ்டமே.

அதாவது எங்கள் வீட்டு வழக்கப்படியும் என் தந்தை ஜாதகத்தின் படியும் அனைத்தும் ஆண் மக்கள்தான், பெண் குழந்தைக்கு வழியே இல்லை என்று எல்லோரும் கைவிரிக்க (உசிலம்பட்டி ஏரியாவில் இக்கதை சொன்னால் எப்படியிருக்கும்) என் அன்னை மனம் நொந்து, குல தெய்வம் கும்பிடும் போது ஏழு கன்னியர் முன் மனம் உருகி,

"எனக்குப் பெண் பிள்ளை வரம் கொடு. உன் பெயர் இடுகின்றேன்" என்று வேண்ட, அடுத்த ஆண்டே நான் அவதரிக்க, ஏழு கன்னியரில் ஒரு பெயரான பேச்சியம்மாள் என நாமம் சூட்டப் பெற்றேன். கிராமத்து வழக்கப் படி, படிக்காமல் நாகரீகம் அறியாமல் இருந்திருந்தால் இப்படி ஒரு கட்டுரை எழுத வேண்டிய அவசியமே இருந்திருக்காது.

நானோ படித்தது மட்டுமல்லாமல் உன்னதப் பணியாகிய ஆசிரியப் பணியும் செய்து வருகிறேன். உயர் நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பணியாற்றிய போது நான் பெற்ற அனுபவங்கள் ஏராளம்.



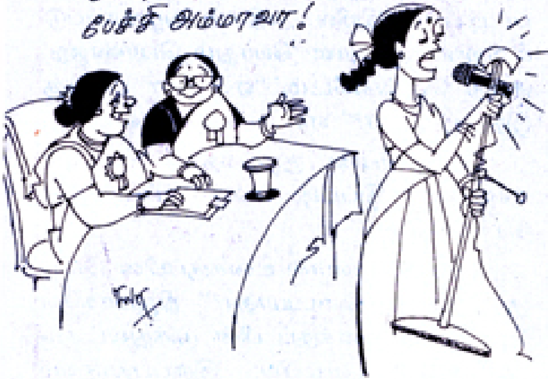
கிராமப்புறத்தில், தக்க கல்விக்கு வசதியற்ற அக்காலத்திலேயே, நான் நன்றாகப் படித்ததாலும், ஆர்வம் இருந்ததாலும் வெளியூரில் மிகச் சிறந்த பள்ளியில் சேர்த்துப் படிக்க வைத்தனர் என் பெற்றோர். ஏழாம் வகுப்பு வரை பிரச்னை ஏதுமில்லை. படிப்பில் முதல் மாணவியாகவும், நன்னடத்தையுள்ளவளாகவும் இருந்த நான், என்னுடைய நல்லாசிரியர்களால் பெரிதும் மதிக்கப்பட்டேன்.

அன்று வன விலங்கு வார விழா. என் வகுப்பு சார்பில் நான் பேச வேண்டும். 9-ஆம் வகுப்பில் என நினைக்கின்றேன். சிறு வயதிலேயே கூச்சமின்றி மேடையில் பேசுவேன். அன்று தலைமை தாங்கியது எனக்குப் பழக்கமில்லாத ஆசிரியை. என் முறை வரும்போது, "இப்போது (என் பெயரைச் சொல்லி) பேசுவார்" என்று ஏதோ உலக

மகா ஜோக்கைச் சொன்னது போல் அழைக்க, கூடி இருந்த அனைவரும் சிரிக்க, பேச்சின் ஆரம்பத்தில் நான் சிறிது தடுமாறி, பின் மடைதிறந்த வெள்ளம் போல் பேசியதைப் பார்த்து கேலி பேசியவரே வியப்பில் ஆழ்ந்தார்.

ஆசிரியப் பணிக்கு வந்த பின் கடமை உணர்வோடு, உண்மையாக மாணவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்ததன் பலன், என்னை அறியாமலேயே பொறாமைக்காரர்களை உருவாக்கி விட்டது. அவர்களுக்கு வடிகாலாக என் பெயர்தான் கிடைத்தது. என் பெயரின் பின்னே வால்போல் சில அடை மொழிகளைக் கொடுத்து சில மாணவர்களை விட்டு என் பின்னால் கத்த விடுவது, பள்ளி சுற்றறிக்கையில் கூட என் பெயரைக் கிண்டலாக மாற்றி எழுதியதாக நினைவு. எல்லாவற்றுக்கும் சிகரம் வைத்தாற் போல் ஒரு நிகழ்ச்சி. என் பெயர் ஒரு குறிப்பிட்ட சாதியில்தான் வைப்பார்களாம். எனவே நான் அந்த சாதியைத்தான் சார்ந்தவள் என்று வதந்தியைக் கிளப்பி விட்டாள் மற்றொரு புண்ணியவதி. “சாதிகள் இல்லையடி பாப்பா” என்று பாடம் வேறு. ஆண்டவனே! இதை நான் பொருட்படுத்தினால்தானே அவர்களுக்கு வெற்றி. இன்று வரை எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் நிமிர்ந்து நின்று விட்டேன்.





வாலிப வயதில் பார்க்க சிறிது நன்றாக இருப்பேன். ஆள் நன்றாக இருக்கிறாய். பெயர்தான் ஒரே பெண்ணுக்குக் கர்நாடகமாக வைத்திருக்கிறார்களே என அங்கலாய்க்கும் என் தோழிகளுக்கு, மௌனச் சிரிப்பே என் பதில். எல்லோரிடமும் என் புராணத்தைச் சொல்ல முடியுமா. பொதுவாக திருமண வாழ்வில் நாட்டமில்லாதிருந்த எனக்கு உறவினரின் வற்புறுத்தலால் திருமணம் நிச்சயிக்கப் பட்டு விட்டது.

எனக்கு வாய்த்த துணைவரோ அழகானவர். வல்லவர். நல்லவர். படித்தவர். பண்பாளர். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அழகான ஆனந்தமான பெயரைக் கொண்டவர். புதுப் பெண்ணாக இருந்த போது என்னிடம், “உன்னை நான் எப்படிக் கூப்பிடுவது?” “என்னை நீ எப்படிக் கூப்பிடுவாய்?” இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்காமல் விழித்தேன். ''A Rose is a rose, whatever the name we call it.''...

என்று ஷேக்ஸ்பியரை மேற்கோள் காட்டினால் எந்தப் பெண்தான் மகிழ்ச்சியடையாமல் இருப்பாள்.

செல்லமாக இன்று வரை வாடா, போடா என பார்ப்பவர் பொறாமைப்படும்படி பேசியதாலோ என்னவோ, ஒரு நாள் நல்ல அதிர்ச்சி. ஏதோ அவசரம், தன் அலுவலகத்திலிருந்து என்



ஜலதோஷ பயம் உள்ளவர்கள் மருதாணி இட்டுக் கொள்ளும் முன்பு ஏதாவது ஒரு தலைவலி தைலத்தை உள்ளங்கையில் கொஞ்சம் தேய்த்துக் கொண்டு பின் மருதாணி இட்டுக் கொண்டால் ஜலதோஷம் அதிகம் ஆகுமோ, ஜுரம் வருமோ என்ற கவலை கொள்ள தேவை இல்லை. மருதாணியும் நன்றாக பிடிக்கும்.

- என். விஜயலட்சுமி

பள்ளிக்கு அருகில், எனக்கு வேண்டிய அம்மா ஒருவர் மூலம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள அந்த அம்மா காதுகளில் சரியாக விழாமல் மீண்டும் என்னவென்று விசாரிக்க, இவர் என் பெயரை கடுப்பாக பல முறை சொல்ல வேண்டியிருந்திருக்கிறது. மனதின் ஆழத்தில் புகைந்த எரிச்சல் வெந்நீர் நீரூற்றுப் போல் அன்று வெளி வந்து விட்டது.

"பலர் முன்னிலையில் உரக்கச் சொல்லும் பெயரையா வைத்திருக்கிறாய்."

இன்னும் பல சுடு சொற்களை வீசினார். இன்று வரை, எவ்வளவு அன்பாக இருப்பினும், அந்த ஆறாத ரணம், வடு, என் நெஞ்சை விட்டுச் சாகும் வரை ஆறாது.

முக்கியமான ஒன்றைச் சொல்லியே ஆகவேண்டும். எனக்கு இரண்டே இரண்டு பெண் குழந்தைகள் மட்டுமே. இரண்டும் அம்பாளின் அம்சங்கள் போல, அறிவிலும், அழகிலும், கல்வியிலும், கலைகளிலும் முதலிடம். அம்பாளின் அழகான பெயர்களையே என் பிள்ளைகளுக்குச் சூட்டியுள்ளேன். அவர்களுக்கும் என் பெயரைப் பற்றிய மனக் குறைகள் இருக்கலாம். நானாக எந்த விளக்கமும் கொடுக்கவில்லை. ஒரு வேளை மங்கையர் மலரில் இக் கட்டுரை வந்தால் வேண்டுமானால் படிக்கச் செய்யலாம்.

இக்காலத்திலும் சில மாணவமணிகளின் பெயர்கள் மாடசாமி, சுடலை மாடன், நொண்டிச்சாமி, சப்பாணி, தவிட்டுச்சாமி, போதுமணி, போதும் பொண்ணு... இத்யாதி... முதலில் கூறிய பெயர்கள் என்னைப் போல குல தெய்வங்களின் பெயராக இருக்கலாம்.

கடைசி இரு பெயர்கள் உசிலம் பட்டிப் பகுதியில் அதிகம் வழங்கப்படுகின்றன. ஒரு நாள் 'போதும் பொண்ணு' என்ற பெண்ணிடம், "ஏனம்மா உனக்கு இந்தப் பெயர்?" என்று கேட்டேன்.

"இனி பெண் குழந்தை வேண்டாம் என்பதால் இப்படி வைத்திருப்பதாக"ச் சொல்லவும்,

"அப்படியானால் உனக்குப்பின் வேறு குழந்தைகள் கிடையாதா?" நிஜமாகவே கேட்டேன். தனக்குப் பின் முத்துலட்சுமி (?) என்ற ஒரு தம்பியும் இருப்பதாகவும் கூறினாள். (தங்கையும் போது மணியே) படிப்பிலும் அழகிலும் கெட்டிக்காரி. முத்துலட்சுமியோ மேலும் அழகியாக இருந்தாள். இந்தக் குழந்தைகள் என்ன பாவம் செய்தன? அந்தப் பெயர் வைத்ததால்தான் தம்பி பிறந்தான் என்ற கதை வேறு.

பெற்றோர்களிடமும், விபரமான மாணவர்களிடமும் தற்போதுள்ள பெயர் மாற்றிப் பதிவு செய்யும் முறையைக் கூறி வற்புறுத்தி வருகிறேன். ஏனெனில் நாளை போதும் பொண்ணு உயர் அதிகாரியாக வரும்போது தன் கீழ் பணிபுரியும் கடைநிலை ஊழியரால் கூட பரிகசிக்கப்படலாம்.

— பேச்சியம்மாள்

நமக்கு சுய-அலசல் தேவை



சென்ற மாதம் பம்பாய் தமிழ் சங்கத்தில் நடந்த கல்கி நூற்றாண்டு விழாவிற்குச் சென்றிருந்த என் சித்தப்பா, வாங்கி வந்திருந்த கல்கியின் 'தியாக பூமி' புத்தகத்தை, "படித்ததில்லையென்றால் படித்து விட்டுத்தா" என்று என்னிடம் கொடுத்தார். இரண்டு குழந்தைகளுக்கு பின் பாங்க் வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டு வீட்டு வேலைகளில், புத்தகம் (நாவல்) படிக்கும் பழக்கம் நின்று விட்டது.

கல்கி அவர்களுடையது, 410 பக்கங்கள், எப்படிப் படிக்கப் போகிறோம் என்று பயந்து, ஒரு மாத அவகாசம் கேட்டு வாங்கி வந்து எப்படியாவது படித்து முடிக்க வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். தினமும் இரவு அரை மணியாவது படித்து பத்தே நாளில் முடித்தேன். ஆங்காங்கு படிக்கும் போது கண்ணீர் திரை மறைத்தது.

அந்தக் காலத்தில் பெண்களை எப்படியெல்லாம் - பெண்களே பெண்களுக்கு எதிரியாக, அவர்கள் முன் முக்கால்வாசி ஆண்கள் வாயில்லா பூச்சியாக இருந்து ஆட்டிவதைத்திருக்கிறார்கள் என்று பார்க்கும் பொழுது குமுறிக் குமுறி அழ வேண்டும் போல் இருந்தது.

எந்த வேலை செய்தாலும் சாவித்திரியே மனத்தில் இருந்து வேதனை செய்தாள். அந்த நினைவு மறையும் முன்பே இந்த மாத மங்கையர் மலர் இதழில் கல்கியின் மகள் திருமதி ஆனந்தி 'தியாக பூமி' பற்றிய என் மனத்தில் ஒலித்துக் கொண்டிருப்பதை அப்படியே சொல்லியிருக்கிறார்.

நாம் இப்பொழுது முழங்கும் 'பெண் விடுதலை', 'சம உரிமை' என்பதை அந்தக் காலத்திலேயே அந்த நாட்களுக்கேற்ப வெகு தைரியமாக பெண்கள் முன்னேற வேண்டும், அடிமை படுத்தப்படக் கூடாது என்ற ஆதங்கத்துடன் தன் எழுத்து மூலம் தட்டி எழுப்பியிருக்கிறார். அவர் மகள் சொல்லியிருப்பது போல் பல பெண்கள் சிந்திக்கத் தொடங்கியிருப்பார்கள் அந்தக் காலத்தில் என்பது நிச்சயம்.

பிறகு, 'வெற்றிப் பாதையில்' என்ற இந்த இதழின் பல பேருடைய கதைகள் - "கதைதான்" - மனதைப் போட்டுப் பிசைந்தது. அனுராதா ரமணன், வி.ஆர்.ஜி. ராஜி, போன்றோரின் அனுபவங்களைப் படித்து மிகவும் வேதனையுற்றேன்.

நம் பெரும்பாலோர்க்கு கடவுள் மிகுந்த கருணையோடு நல்ல வாழ்க்கையை (சில சில குறைகள் உண்டு, இல்லையெனில் திகட்டி விடும்) அளித்திருக்கிறார். அதை நாம் பெரும் பகுதியை வீண் சண்டை, சச்சரவு, கோபம், பொறாமை என்று நம் வாழ்க்கையையும் கெடுத்துக் கொண்டு பிறருக்கும் துன்பம் அளிக்கும்படி நடந்து கொள்கிறோம்.

இவர்கள் பலருடைய அனுபவங்களை படித்து நம் அனைவரும் நம்மைப் பற்றிய சுய அலசல், சிந்தனைகள் செய்து நம்மைத் திருத்திக் கொண்டு எல்லோரிடமும் அன்பும் நம்மால் முடிந்த உதவியை பிறர்க்கு செய்தும் வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

— சாந்தா ஸ்ரீதரன்

சாம்பார் — ரசம்

மைக்ரோவேவில் வைக்கக்கூடிய பாத்திரத்தில் பாதியளவு புளி கரைத்த நீர் ஊற்றி அதில் ரசப்பொடி, உப்பு, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து 6 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்து இறக்கவும். அதில் கரைத்த பருப்பு நீரைச் சேர்த்து மீண்டும் 2 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்து இறக்க ரசம் தயார். தாளித்துக் கொட்டி, கொத்தமல்லி தூவினால் போதும், சுமார் ஒரு லிட்டர் ரசம் 8 நிமிடங்களில் ரெடி.

சாம்பாரையும் இதே முறையில் செய்யலாம். புளி கரைத்த நீர், நறுக்கிய காய், உப்பு, சாம்பார் பொடி சேர்த்து 6 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்து இறக்கி, பின் பருப்பு சேர்த்து மேலும் 3 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்தால் சாம்பார் ஆயிற்று. அரைத்து விட்ட சாம்பார் என்றால் பருப்புடன் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைக்க வேண்டும். இறக்கிய பின், கடுகு கறிவேப்பிலை தாளிக்கலாம்.



மைக்ரோ-வேவ்-அவனில் தினப்படி சமையல்!

உசிலிக்கு அரைத்த பருப்பை மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் பரத்தி, மூடி. ஸ்டீம் மோட் (steam mode) உள்ளவர்கள் அந்த பட்டனை அமுக்கினால் போதும் (அ) 5 நிமிடங்கள் 'ஹை'யில் வைத்து, எடுத்து ஆறியபின் கையால் (அ) மிக்ஸியில் உதிர்த்து, பின் வழக்கம் போல் செய்யலாம்.

இதே போல், அரைத்த பருப்புக்கலவைகளை உருண்டைகளாக்கி வேக வைத்து எடுத்து, மோர்குழம்பு, பருப்புருண்டைக் குழம்பு முதலியவற்றிற்கு கொதிக்கும்போது போடலாம். கரையாது, ஆனால் கடிக்க சுலபமாயிருக்கும்.

முழு சோளக் கொண்டையை ½ கரண்டி நீருடன் பாத்திரத்தில் வைத்து மூடி, 6 நிமி டங்களில் 'ஹை'யில் வேக வைத்துக் கொள்ளலாம். Fuzzy logic system உள்ளவர்கள் வெஜிடபிள் மோட் பட்டனை அழுத்தினால் போதும். சோளத்தினை வெளியில் எடுத்தவுடன் உப்பு, மிளகுப் பொடி, வெண்ணெய் தடவி உண்ணலாம். இதே முறையில் காய்கறிகளையும் நறுக்கி ½ கரண்டி நீர் சேர்த்து, மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் இட்டு மூடி 6 நிமிடங்களில் 'ஹை'யில் வேக வைத்துக் கொள்ளலாம். காய்கறிகள் அளவு கூடினாலோ (அ) வேக கடினமாக இருப்பவை என்றாலோ நேரத்தை ஓரிரு நிமிடங்கள் கூட்டினால் போதும்.



வெங்காய சட்னி/துவையல்

தேவையான வெங்காயங்களைத் தோலுரித்து நான்காக நறுக்கி ½ கரண்டி நீருடன் பாத்திரத்தில் மூடி வைக்க 5 நிமிடங்களில் 'ஹை'யில் வெந்துவிடும். ஆறியபின் வறுத்த உ. பருப்பு, மிளகாய், உப்பு, புளியுடன் மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்ட சட்னி ரெடி. வெங்காயத்தை வதக்கத் தேவையில்லை. பச்சை வெங்காய வாடையும் அடிக்காது.

மைக்ரோவேவ் அவனில் உள்ள சுழலும் கண்ணாடித் தட்டை எடுத்துக் கழுவி ஈரம் போக துடைத்து மீண்டும் அதில் பொருத்தவும். உடைத்த முந்திரி (அ) வேர்க்கடலையில் உப்பு, காரம் குழைத்த நெய் (அ) எண்ணெயைப் பிசிறவும். பிறகு கண்ணாடித்தட்டில் பரவலாகப் போட்டு ஒரு

நிமிடம் 'ஹை'யில் வைத்து, மீண்டும் திறந்து கைகளால் கிளறிவிட்டு மீண் டும் ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைக்கவும். வறுத்த முந்திரி, கடலை ரெடி.

சூப்பில் முக்கி சாப்பிட, வெஜிடபிள் பிரியாணியில் போட பொரித்த ப்ரெட் துண்டங்கள் மிகுந்த சுவை சேர்க்கும். ஆனால் அவை குடிக்கும் எண்ணெய்?

ப்ரெட்டை கத்தியால், சதுரங்களாக, நீள் சதுரங்களாக வெட்டி, கண்ணாடித் தட்டில் பரப்பவும். ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைத்து திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் ஒரு நிமிடம் வைக்க மொறுமொறுக்கும் ப்ரெட் துண்டங்கள் எண்ணெயின்றித் தயார். வாங்கிய ப்ரெட்டில் சில ஸ்லைஸ்கள் பரப்பி இரண்டு பக்கமும் ஒவ்வொரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைக்க சுவையான புதிய ரஸ்க் தயார். பிஸ்கட் போலவே வெறுமனே சாப்பிடலாம்.

ஒரு அப்பளத்தில் 1/4 டீஸ்பூன் உருகிய நெய் (அ) எண்ணெய் விட்டு இன்னொரு அப்பளத்தால் தேய்த்து இரண்டையும் ஒன்றுக்குப் பக்கத்தில் ஒன்று என்று வைத்து ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைக்க பொரித்த அப்பளத்திற்கு நிகரான சுட்ட அப்பளம் தயார். சிறிய அப்பளங்கள் என்றால் கண்ணாடித் தட்டில் 4 (அ) 5 வட்டமாக வைக்கலாம். அப்பளம் மட்டும் திருப்பிப் போடத் தேவையில்லை.

கறிவேப்பிலை பொடி செய்ய கறிவேப்பிலையைக் கழுவி, வடிய வைத்து, நீர் வடிந்த பின் கண்ணாடித் தட்டில் பரத்தி ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைத்து, மீண்டும் கைகளால் லேசாகக் கிளறி, மேலும் ஒரு நிமிடம் 'ஹை'யில் வைக்க, நொறுக்கினால் பொடியும் அளவிற்கு கறிவேப்பிலை காய்ந்து விடும். பின் வழக்கம் போல் எண்ணெயில் வறுத்த உ.பருப்பு, மிளகாய், புளி, உப்பு சேர்த்துப் பொடிக்கலாம்.

சாதம் வடிப்பதானால், அரிசி 20 நிமிடங்கள் ஊற வேண்டும். 3 கப் அரிசிக்கு 20 நிமிடங்கள் 'மீடியம் ஹை' தேவைப்படும். குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகுதான் மூடியைத் திறக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பதமாக இருக்கும்.

ரசம், சாம்பார், காய் வேக வைக்க என்று பலவற்றிற்கும் அந்தந்த பாத்திரங்களை அதற்குரிய மூடியுடன் வைக்கவும். ஆனால் சிறிது திறந்து இருக்க வேண்டும். 'டைட்'டாக மூடி இருக்கக் கூடாது.

மேலும் சிறிய முழு உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலியவற்றைக் கழுவி எவர்சில்வர் ஃபோர்க்கினால் ஓரிரு துளைகள் இட்டு (ஒவ்வொரு கிழங்கிலும்) ஒரு கரண்டி நீருடன் வேக வைக்க வேண்டும். பாத்திரங்களை அவனிலிருந்து எடுக்க, பருத்தி க்ளௌஸ் (கையுறை) உபயோகிக்கலாம்.

— கே. மாதங்கி

முழுமையான பாதுகாப்பு



பவர்ஃபின் நிதி நிறுவனத்தில் நீங்கள் முதலீடு செய்யும்போது, அரசு நிதி நிறுவனத்தின் 100% உறுதியான பாதுகாப்பை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். அதுமட்டுமன்றி, வளர்ச்சிமிக்க துறைகளில் ஒன்றான மின்துறையில் நீங்கள் முதலீடு செய்வதால் பெரும் பலனையே எப்போதும் பெறுவீர்கள் என்பது உறுதி.

13.14%	மூன்று ஆண்டுகள் மற்றும் அதற்கு கூடுதலான காலத்திற்கு மாதாந்திர வட்டி 13%. பனிரெண்டு மாதங்கள் மற்றும் ஒரு நாளுக்கு 12.12%. இருபத்தைந்துக்கு மாதங்களுக்கு 12.63% காலாண்டு வட்டி.
18.18%	அறுபது மாதங்களுக்கு (மாதாந்திர கூட்டுவட்டி ஆண்டுக்கு 13%)

■ முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டத்திற்கான (RIPS) குறைந்தபட்ச வைப்பீட்டுத் தொகை ரூ. 10,000/- மற்றும் ரூ. 1,000/-ன் மடங்குகளில். ■ திரள் வட்டி வழங்கும் திட்டத்திற்கான (CIPS-1) குறைந்தபட்ச வைப்பீட்டுத் தொகை ரூ. 5,000/- மற்றும் ரூ. 1/- ன் மடங்குகளில். ■ வட்டி மாதாந்திர அடிப்படையில் கூட்டப்படும். ■ வட்டிக்கான காசோலைகள் இந்தியாவில் உள்ள குறிப்பிட்ட பாரத ஸ்டேட் வங்கிக் கிளைகளில் சமத்தொகையில் மாற்றத்தக்க விதத்தில் வழங்கப்படும். ■ வைப்பீட்டின் மீது தரகர் கூலி வழங்கப்பட மாட்டாது. ■ இந்நிறுவனம் வங்கிப்பணி சாராத நிதி நிறுவனமாக ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் பதிவு எண் : 07. 00389 ஆகும். ■ முழுமையான பாதுகாப்பிற்கு CRISIL வழங்கியுள்ள FA+ மதிப்பீடு.



தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண் 84, டிடிகே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.

தொலைபேசி : 4997689, 4995648. ஃபேக்ஸ் : 044-4982894

மின் அஞ்சல் : powerfin@md3.vsnl.net.in

DIPR 1302 DISPLAY 99

29-9-99 தேதியிட்ட 'எகனாமிக் டைம்ஸ்' இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

1999 - தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு.

நம் ஒவ்வொருவரின் அன்றாட வாழ்க்கையும் சமையலறையி லிருந்துதான் துவங்குகிறது என்றால் ஆச்சரியப்பட வேண்டாம். காலையில் காப்பி - தேனீர் தயாரிக்கும்போது ஆரம்பிக்கும் சமையலறை சப்தங்கள் இரவு படுக்கப் போகிறவரை ஓய்வதில்லை.

பொழுது விடிந்ததுமே 'இன்று என்ன சமைக்கலாம்?' என்று யோசிப்பதிலிருந்து தான் இல்லத்தரசிகளின் பிரச்னைகள் ஆரம்பமாகின்றன. அதுவும் அவர்கள் வேலைக்குப் போகிறவர்களானால் மறுநாளைய மெனுவை முதல் நாளே திட்டமிட்டு, கறிகாய்களை நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு ஆயத்தமாக வேண்டும்.

"இன்னிக்கு என்ன சமையல்?" என்று வீட்டில் இருக்கிறவர்கள் யாரையாவது கேட்டுப் பாருங்கள். பதில் லேசில் வராது.

"எப்பப்பாரு சமையலும் சாப்பாடும் தானா?" என்று இளவட்டங்கள் அலுத்துக் கொள்ளுமே தவிர சாப்பிடும் போது அதில் சுவாரஸ்யம் காட்டுகிறவர்களும் அவர்களாகத்தான் இருக்கும்.

"இன்னிக்கு சோளா-பட்டூரா டிபனா, கொன்னுட்டியே அம்மா" என்று தன் தாயை அன்புடன் கட்டிக் கொள்ளும் மகளின் மகிழ்ச்சி, ஒவ்வொரு தாய்க்கும் இன்றியமையாதது. உறவுகளை வலுப்படுத்தும் சக்தி சாப்பாட்டுக்கு நிச்சயம் உண்டு என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

யோசித்துப் பார்த்தீர்களானால் இந்த இனிய உறவு முறையை நாம் குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதே ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயலுகிறோம் என்பது புரியும்.

வீட்டில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இருந்தால் அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவைத் தயாரித்துக் கொடுக்க வீட்டிலுள்ள மாதர்கள் முயலுவார்கள். சத்துள்ள உணவை சூலுற்றவர்கள் உண்டால் பிறக்கப் போகிற குழந்தை புஷ்டியாக, ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும் என்று நினைப்பார்கள்.

நம் வீட்டுக்கு விருந்தினர்கள் வந்தால் 'என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்' என்று கேட்டு உபசரிப்பது மரபில் வந்த பழக்கம். சாப்பாட்டை ஒரு நல் எண்ணத் தூதுவன் என்று அழைக்கலாம்!



ஒரு நாள் சாப்பிட வாங்களேன்!

அன்றாடம் உணவு தயாரிக்குமுன் மெனுவைத் திட்டமிடுவது என்பது குடும்பத் தலைவிக்கு அத்தனை சுலபமான விஷயமல்ல. அதிலும் வீட்டில் வயதான பெரியவர்கள் இருந்தால் கவனத்துடன் செயல்படுவது அத்தியாவசியமாகிறது. சில வயசானவர்கள் வெங்காயம், பூண்டு முள்ளங்கி போன்றவற்றை ஒதுக்குகிறவர்களாக இருப்பார்கள். சிலர் சனிக்கிழமை, செவ்வாய்

போன்ற விரத நாட்களில் மட்டும் இவற்றைச் சேர்க்க மாட்டார்கள்.

இதய நோய், அஸிடிட்டி, சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள் வீட்டில் இருந்தால் கிழங்கு வகைகள், குடைமிளகாய், வெள்ளரிக்காய் என்று அநேக கறிகாய்களைத் தள்ள வேண்டி வந்துவிடும். இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து உள்ளவர்கள் தேங்காய், எண்ணெய் நெய்யில் பொரித்த, வறுத்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டி வரும். வீட்டில் இருக்கிறவர்களுக்கு ஏதாவது வயிற்



றுக் கோளாறு வந்தால், 'என்ன சாப்பிட்டார்கள்' என்று தான் டாக்டர்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வியாக இருக்கும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு சாப்பாட்டில் உப்பு மிதமாக இருக்க வேண்டும். சில சமயம் உப்பே கூடாது என்றும் ஒதுக்க வேண்டிய நோய்களில் இது முடிவதும் உண்டு.

எனவே மெனு தயாரிப்பதில் குடும்பத் தலைவிக்கு எத்தனை பெரிய பொறுப்பு உள்ளது பாருங்கள்.

அடுத்து மற்ற வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு விட்டமின்கள், புரோட்டீன் கார்போஹைட்ரேட் என்று எல்லாம் சேர்ந்த சத்துணவையும் திட்டமிட்டுத் தர வேண்டியும் இருக்கிறது.

என்னதான் சாப்பாடு பிராதான்யமானதல்ல என்று நாம் நினைத்தாலும் அது நம் வாழ்க்கையின் அத்தனை நடவடிக்கைகளிலும் முக்கியத்துவம் வகிக்கிறது. நம் நாட்டில் உணவு வகைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. ஒவ்வொரு பண்டிகையும் அதற்காகத் தயாரிக்கப்படும். உணவு விதங்களாலேயே முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக ஆகி விடுகிறது.

விநாயக சதுர்த்திக்கு அப்பமும் கொழுக்கட்டையும், கிருஷ்ண ஜெயந்திக்கு திரட்டுப்பால், அவல், சீடை முறுக்கு வகைகள், நவராத்திரிக்கு சுண்டல் இனிப்பு வகைகள் தீபாவளிக்கு மைசூர்பாகு, பாதுஷா, ஜிலேபி, மிக்சர், முறுக்கு என்று வகை வகையான பட்சணங்கள், பொங்கலின் போது சர்க்கரைப் பொங்கல், வெண் பொங்கல், வடை இத்யாதிகள் - யோசித்துப் பாருங்கள்.

தெய்வத்தின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டு இவை அத்தனையையும் நாம் தானே சாப்பிடுகிறோம். இதில் வட இந்தியாவில் பண்டிகைகளுக்கு பால் கோவாவில் தயாராகும் இனிப்புகள் மிகவும் சிலாக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. 'பொங்கல்' எனும் சங்கராந்தியின் போது எள் பண்டங்கள் விசேஷம். வங்காளத்தில் ரஸமலாய், சந்தேஷ், ரசகுல்லா போன்ற இனிப்பு வகைகள் அதிகம்.

ராஜஸ்தானில் கேவர், மால்பூவா, மாவாக் கச்சோரி என்று மைதாவில் தயாராகும் இனிப்புகளின் ராஜ்யம்! எந்தவித பூஜையும், கொண்டாட்டத்தையும் சுவையான உணவு வகைகளைத் தயாரித்து உண்பதால் அதிக மகிழ்ச்சியும் சுவாரஸ்யமும் கூடுதலாக நாம் நினைக்கிறோம்.

வெளியூரில் இருக்கும் யாராவது நம் வீட்டுக்கு வருகை தந்தால், "ஒரு நாள் சாப்பிட வாங்களேன்" என்றுதான் சொல்லத் தோன்றுகிறது.

திருமணங்களில் பரிமாறப்படும் சாப்பாட்டின் தரத்தை வைத்து அதை நடத்துகிறவர்களின் சமூக அந்தஸ்து மற்றும் சமையல்காரரின் கைமணத்தை எடை போட்டு



ஜாங்கிரி, குலோப் ஜாமூன், பாதுஷா போன்றவை செய்தபின் இருக்கும் சர்க்கரை பாகை லேசாக சுடவைத்து, கீழே இறக்கிப் பின், அதில் பெப்பர் மிட்டாய் (அ) பிரிட்டானியா பிஸ்கட் (குட்டி பிஸ்கட்) வட்டமாக இருப்பதைப் போட்டு லேசாகக் கிளறி குட்டி, குட்டி கப்களில் போட்டு ஆறிய பின் தட்டினால் வித, விதமான ஷேப்களில் வரும். இந்த சர்க்கரை மிட்டாயை குழந்தைகள் ஆர்வமாக சாப்பிடுவார்கள்.

– என். விஜயலெட்சுமி



விடலாம். 'கலியாணத்தில் சாப்பாடு நன்றாக இருக்கணும். அதுதான் நிரந்தரமாய் நம் மனசில் நிற்கக் கூடிய விஷயம். எங்களுக்கு வேறு எதுவும் வேண்டாம்' என்று சொல்லும் சம்பந்திகளும் இருக்கிறார்கள்.

கலியாணத்தில் பரிமாறப்படும் சாப்பாடு ஐட்டங்களை வைத்து சம்பந்திகள் எந்த ஊர்க்காரர்கள் என்பதைச் சொல்லிவிடலாம்.

அவியல், பிரதமன், ஓலன் போன்றவை இருந்தால் அவர்கள் கேரளாவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று அர்த்தம்.

ஊறுகாய்கள், நான்கு விதத் துகையல்கள், கோங்குரா, பப்புக் கூரா என்று 'உறைக்கும்' உணவு வகைகளில் ஆந்திர மணம் கமழும். கர்நாடகம் என்றால் பிசிபேளேபாத், வாங்கி பாத், போளிகே என்று மெனு மாறுபடும். இப்போதெல்லாம் வட இந்திய உணவு வகைகளான கூர்மா, சோளா, பூரி, தால் போன்றவைகளும் திருமணங்களில் பரிமாறப்படும் அயிட்டங்கள்.

இப்போது பத்திரிகைகள் எல்லாமே 'சமையல் பக்கத்தை' வெளியிடுகின்றன. தொலைக்காட்சியில் புதுப் புது உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பது எப்படி என்பதை நேரடியாகவே காட்டி விளக்குகிறார்கள்.

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கடவுளையும் நாம் விட்டு வைப்பதில்லை. மனோபீஷ்டம் நிறைவேறினால் பொங்கல் போடுவதாக வேண்டிக் கொள்கிறோம். இல்லையேல் குடம் நிறைய பால் பாயசத்தை நிவேதனம் செய்வதாக நேர்ந்து கொள்கிறோம். வடை மாலையையும் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எப்படிப்பட்ட விருந்தை வீட்டில் தயாரித்திருந்தாலும் கோயிலில் கிடைக்கிற ஒரு ஸ்பூன் புளியோதரை பிரசாதத்திற்கு அலாதி ருசி இருப்பதாக மனம் நினைக்கிறது.

சில பிரார்த்தனைகளில் உபவாசமும், ஒரு பொழுதும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு பொழுது உணவைத் தியாகிப்பது ஒரு மகத்துவமான செயலாகக் கருதப்படுகிறது! அது போலவே அன்னதானமும். வயிறார சாப்பிட்டு ஏழைகள் நம்மை வாழ்த்தினால், நாம் நல்லபடி வாழ முடியும் என்று நினைக்கிறோம்.

அக்கம் பக்கத்தில் யார் வீட்டிலாவது துக்கம் சம்பவித்து விட்டது என்றால் அவர்களுக்காக உணவு தயாரித்து அனுப்புவதை ஒரு நல்ல பழக்கமாக மற்றவர்கள் நினைத்துச் செய்கிறார்கள்.

சில நோய்களை உணவுக் கட்டுப்பாட்டிலேயே மருந்தில்லாமல், குணமாக்க டாக்டர்கள் முயற்சிக்கிறார்கள். பாகற்காய், வெந்தயம், கொத்தவரைக்காய் இவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் என்கிறார்கள். பூண்டு ரத்த அழுத்தத்துக்கு நல்லது என்கிறார்கள்.

நாம் சாப்பிடும் உணவுதான் நம் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் அமைக்கிறது. அளவோடு சாப்பிட்டு வளமோடு வாழுவதால் டாக்டர் மற்றும் மருந்து செலவுகளைத் தவிர்க்கலாம். வாக்கையும் நாக்கையும் கட்டுப்படுத்துகிறவன் உன்னதமாக வாழலாம். சாப்பாடு உறவுகளை இணைக்கும் சங்கிலி, ஆரோக்கியத்தின் ஆரம்பம் ஏன் முடிவும் அதுதான்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

தீபாவளி என்றால் நினைவுக்கு வருவதும்...

மங்களம்:

"தீபாவளி என்றதும் சுமார் முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு நான் கொண்டாடிய தீபாவளிகள்தான் நினைவுக்கு வருகிறது. அப்போது எனக்குத் திருமணமாகவில்லை. கும்பகோணத்தில் இருந்தேன். எனது தாத்தா காலஞ்சென்ற கும்பகோணம் இராஜமாணிக்கம் பிள்ளை அவர்கள். அவர் ஒரு சிறந்த பிடில் வித்வான் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. தீபாவளி அன்று பல பிரபல வித்வான்களும் அவரைச் சந்திக்க வருவார்கள்.

தீபாவளி என்றால் எங்களுக்கு எல்லாம் கொண்டாட்டம். தாத்தா ஒரு செட் டிரஸ் எடுத்துத் தருவார். அதுவும் எப்படி? ஒவ்வொருத்தர் பிறந்த நட்சத்திரத்திற்கு ஏற்ப நாள் பார்த்து நேரம் பார்த்து டிரஸ் வாங்கி வரச் சொல்லுவார். சாயந்திரம் ஏழரை முதல் எட்டரை மணிக்குள் நேரம் பார்த்திருந்தால் அதற்குள் டிரஸ் வாங்கிக் கொண்டு அரக்கப்பரக்க வீட்டுக்குள் வந்திருப்போம்.

அப்பா ஒரு செட் டிரஸ் வாங்கித் தருவார்கள். தாத்தா இருந்த வீட்டிற்கு எதிர் வீட்டில் நாங்கள் தங்கி இருந்தாலும் தீபாவளி கொண்டாடுவது தாத்தா வீட்டில்தான்.

பிள்ளையார் படத்துக்கு அடியில் பேப்பரை விரித்து அதில் எல்லோர் துணிகளையும் கொசுவி வைப்பார்கள். பின் இலை போட்டு பலகாரங்கள். ஒரு ஓரத்தில் பட்டாசு.

பலகை போட்டு பெரியவர் முதல் ஒவ்வொருத்தராக உட்கார, பாட்டி மூன்று தடவை 'பிள்ளையாரப்பா, சுவாமிநாதா, மகமாயி' என்று சொல்லி உச்சந்தலையில் எண்ணெய் வைப்பார்கள். எல்லோரும் குளித்து முடிய ஆறு மணி ஆகிவிடும். விடியற்காலை நேரத்தில் கோனார் வந்து மாட்டைக் கறந்து பால் காய்ச்சி கலந்து குடித்த காப்பியின் சுவை இன்னும் நாவில் இருக்கிறது." என்று தீபாவளியை நினைவு கூருகிறார் மங்களம்.

• மங்களம்



இந்திரகுமாரி:

"என்னைப் பொருத்தவரையில் தீபாவளி என்றதும் நினைவுக்கு வருவது அந்த சமயத்தில் வரும் 'கேதார ஈஸ்வரி நோன்பு'தான். அதைத்தான் நாங்கள் விசேஷமாகக் கொண்டாடுவது. பூர்ண அமாவாசையன்று அது வரும்.

எல்லாம் இருபத்தியொண்ணு எண் வருவது போல செய்வோம். இருபத்தியொரு வகை பலகாரம். இருபத்தியொரு வகைப் பூக்கள். நோம்புச் சரடில் இருபத்தியொரு முடிச்சுகள்.

அம்மி மேலே குழவியை கவனமாக நிறுத்தி வைத்து சிவன்

என நினைத்து அர்ச்சனை செய்வோம்.

பார்வதியின் முகம் வெள்ளியால் செய்யப்பட்டது தலை முறை தலைமுறையாக இருந்து வருகிறது.

சுகியன், வடை, தேன்குழல், மாவு லட்டு என்று விதவிதமான இருபத்தியொரு பலகாரங்கள்.

சிவனையும் அம்மனையும் நாப்பத்தி எட்டு முறை சுத்தி வந்து பூப்போட்டு வணங்குவோம்.

சாயந்திரம் சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு வெற்றிலைப் பாக்குக் கொடுத்து பலகாரங்களும் கொடுப் போம்.

• இந்திரகுமாரி



செம்பருத்திப் பூவுடன் பயத்தம் பருப்பு சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் தேய்த்து, ஊறியபின் குளித்து வர தோல் வியாதிகள் வராது. உடல் மென்மையாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்



கலசம் மூன்று நாட்கள் இருக்கும்.

தற்சமயம் அந்த அளவுக் குச் சிறப்பாக செய்ய முடியவில்லை என்பதை நினைக்கும்போது சில சமயம் மனசு சங்கடப்படு கிறது..."

லட்சுமி :

"எனக்குத் திருமணம் ஆனபோது வயது பதி மூன்று. என் கணவருக்கு வயது பத்தொன்பது. அதனால் எனக்குக் கல்யாணம், தலைதீபாவளி எல்லாம் எப்படி நடந்தது என்பது எல்லாம் நினைவில்லை. ஆனால் என் தங்கைக்கு நடந்த தலை தீபாவளி நன்றாக நினைவுக்கு இருக்கிறது. ஏனென்றால் அந்த தீபாவளிக்கு எனக்கு என் வீட்டில் இருந்து புடைவை வாங்கித் தரவில்லை. பணத் தட்டுப்பாடு என்ற பிரச்னை கிடையாது. என் மாமனாருடன் என் தந்தைக்கு ஏதோ வருத்தம். அவர்கள் தீபாவளிக்கு



• லட்சுமி

எடுத்துத் தரட்டுமே' என்று இருந்து விட்டார் போலும். இந்த விஷயத்தைக் கேள்விப் பட்ட என் தங்கையின் மாமியார் தான் தீபாவளிக்கு எடுத்து இருந்த புடைவையை என்னை உடுத்திக் கொள்ளச் சொல்லி தந்தார். வருடங்கள் பல ஓடினாலும் அந்த சமயத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட வருத்தம் இன்னும் மாறவில்லை."

பேட்டியும் படங்களும் :
கமலநாதன்

இயற்கை மூலிகைப் பொருட்களால் அழகு சாதனங்களைத் தயாரிக்கும் திருமதி ராஜம் கூறுகிறார் —



ஒவ்வொரு வருடமும் ஐப்பசி மாதம் கிருஷ்ணபட்சம் சதுர்த்தசி அன்று அருணோதயக் காலத்தில் எண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் தீபாவளி தினமாகிய அன்று எண்ணெயில் லட்சுமி தேவியும், வெந்நீரில் கங்கா தேவியும் வசிப்பதாக ஐதிகம்.

தைலே லட்சுமி, ஜலே கங்கா
சூரனே
ஸரஸ்வதித்தா, வஸ்த்ரே
விஷ்ணு,
ஔஷதே சவைத் மேதன்
வந்தரிஸதகா
விஸ்புலிங்கே ததா ஜீவ
பரமாத்மா சதீபகே!

என்று எண்ணெயில் லட்சுமி தேவியும், அரப்புப் (சீயக்காய்) பொடியில் சரஸ்வதி தேவியும், சந்தனத்தில் பூமா தேவியும், குங்குமத்தில் ஸ்ரீ கௌரியும், புது மலர்களில் சாம்பவியும், வெந்நீரில் கங்கையும், புத்தாடைகளில் மகா விஷ்ணுவும், இனிப்பு வகைகளில் அமிர்தமும், தீபஜோதியில் பரமாத்மாவும், பட்டாசு ஒளியில் ஜீவாத்மாவும் தோன்றி அருள் பாலிப்பதாக இதன் பொருள்.


• ராஜம்

ஆகவே தீபாவளிக்கான ஸ்பெஷல் ஸ்நான எண்ணெய் மற்றும் தேய்த்துக் குளிக்க சீயக்காய்ப் பொடி தயாரிக்கும் முறையைச் சொல்கிறேன்.

ஆஹா... ஆயில் பாத்!

தீபாவளி ஆல் இன் ஒன் ஆயில்:

தேவையானவை:

நல்லெண்ணெய் – ½ கிலோ
ஓம இலை (கற்பூரவல்லி) – 200 கிராம்
உலர்ந்த மகிழம்பூ – 25 கிராம்
வெந்தயம் – 10 கிராம்
மிளகு – 10 கிராம்

எப்படி தயாரிப்பது :

நல்லெண்ணெய் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கவனம் தேவை. கடைகளில் விற்கப்படும் எண்ணெய்களைக் காட்டிலும், 'செக்'கில் ஆட்டப்படும் முதல் தர நல்லெண்ணெய் மிக நல்லது. கிடைக்கா விட்டால், காரலும் கசப்பும் கசண்டும் இல்லாத உயர்தர



நாள் கிழமைகளில் பாயசம் வைக்கும்போது எவ்வளவு சிக்கனமாக வைத்தாலும் மீதி தங்கி விடுகிறது. மாலை நேரத்திற்குள் புளித்தும் போய்விடுகிறது. இதனைத் தவிர்க்க சர்க்கரை போட்ட பாயசம் செய்யும்போது (சேமியா ஜவ்வரிசி) நன்றாக வெந்த சேமியா (அ) ஜவ்வரிசி இவற்றில் சர்க்கரையைப் போட்டதும், நன்கு இறுகி அல்வா போன்ற பதம் வரும்போது தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து ஆறவைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட்டால் தேவைப்படும் போது சூடச் செய்து பால் ஊற்றி உபயோகப்படுத்தினால் அப்போது செய்த பாயசம் போல சுவையாக இருக்கும்.

— ரேவதி வாசுதேவன்

நல்லெண்ணெய் வாங்கவும்.

மிளகு, வெந்தயம் இரண்டையும், பச்சையாகவே மிக்ஸியில் இட்டு, ரவை போல பொடித்துக் கொள்ளவும். கற்பூரவல்லி (ஓமம்) இலைகளை சுத்தப்படுத்தவும். பெரிய இரும்பு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விடவும். நன்றாக புகைந்து வந்ததும், மிளகு, வெந்தயம், கற்பூரவல்லி இலை, மகிழம்பூ எல்லாவற்றையும் போட்டு, தணலை அணைத்து விடவும். சடசடப்பு ஓய்ந்ததும், ஆற வைத்து, வடிகட்டி, சுத்தமான பாட்டிலில் அடைத்து வைக்கவும்.

இந்தத் தீபாவளி ஸ்பெஷல் எண்ணெயை கைக் குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருமே உபயோகிக்கலாம். தீபாவளி சமயத்தில் வானம் மூடிக் கிடக்கும். மழைக் காலம் என்பதால், அதிகாலைக் குளியல் சிலருக்கு சளி பிடிக்கும். இந்த எண்ணெயில் மூலிகைகள் கலக்கப்பட்டிருப்பதால், ஆஸ்துமா தொல்லை இருப்பவர்கள் கூட, பயப்படாமல் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். 'வீசிங்' வராது. சளி பிடிக்காது.

இந்த எண்ணெயைத் தீபாவளி அன்று மட்டுமில்லாது, எப்போதும் உபயோகித்து வந்தால் உடல் குளிர்ச்சி அடையும். முடி அடர்த்தியாக வளரும். மயிர்க் கால்கள் போஷாக்கு பெறும். பேன், பொடுகு தொல்லை இருக்காது. உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை தேய்த்து 'மசாஜ்' எடுக்க, மேனி வனப்பு பெறும்.

தீபாவளி சிறப்பு மூலிகை குளியல் பவுடர்

தேவையானவை:

பயத்தம் பருப்பு - ½ கிலோ
கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்
ரோஜா மொட்டு - 25 கிராம்
பூலாங்கிழங்கு - 50 கிராம்
வெட்டிவேர் - 10 கிராம்
செந்தாமரை இதழ் - 25 கிராம்
துளசி - 10 கிராம்
சீயக்காய் - 10 கிராம்

எப்படி தயாரிப்பது :

மேற் கூறப்பட்ட எல்லா பொருட்களையும் சுத்தம் செய்து, நிழலில் காய வைத்து, மிஷினில் கொடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இது தலைக்கு மட்டுமில்லாமல், ஸ்நானப் பொடியாக உடம்புக்கும் பூசிக் குளிக்கலாம். தீபாவளிக்குப் பிறகு, பனிக்காலம் வருகிறது என்பதால், சருமம் வறண்டுப் போகும். தலை முடி உலர்ந்து போகும். இந்தப் பிரச்னையை சமாளிக்க, ஸ்பெஷல் சீயக்காய் உதவும். மேனி எங்கும் ஸ்பெஷல் எண்ணெய் தேய்த்து, மிருதுவாக மசாஜ் செய்த பிறகு, இந்த மூலிகைத் தூளை தேய்த்துக் குளித்தால் மேனி மினுமினுப்பு பெறும். சுருக்கம் மறையும். ஃப்ரெஷ் ஃபீலிங் கிடைக்கும்.

சீயக்காயோ, அரப்போ உபயோகித்தால், சைனஸ் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்குச் சளி பிடித்து விடும். தும்மலும் இழுப்புமாக கஷ்டப்படுவார்கள். ஆனால் அத்தகைய பிரச்னை உள்ளவர்களும், இந்த ஸ்பெஷல் சீயக்காய் தூளை உபயோகிக்கலாம். அது மட்டுமில்லாமல், தலைமுடி பட்டு போல மின்னும். நறுமணம் கமழும் கூந்தல் உங்களுக்கே உங்களுக்காக!

— ராஜம்

(80 வயதைத் தாண்டிய முதியவனின் நினைவுகள்)

"வேத நூல் பிராயம் நூறு" என்பது ஆழ்வார்களின் வாக்கு. இதில் குழந்தைப் பருவமும், முதுமையும் தவிர்த்து விட்டால், சுமார் 20 வயதிலிருந்து 60 வயது வரை ஒருவன் தனம் சம்பாதிக்கிறான். குழந்தைப் பருவத்தை பெற்றோர்கள் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். முதுமை வரும் முன்னே முன்யோசனையுடன் நடந்து கொள்வது நல்லது.

முன் காலத்தில் கூட்டுக் குடும்பம் இருந்தது. ஒரு மாதிரியாக சமாளித்தார்கள். இப்பொழுது இளைஞர்கள் வேலை தேடி வெளியூர் போகிறார்கள்; கணவனும், மனைவியும் வேலைக்குப் போகிறார்கள்; தனிக்குடித்தனம் வைத்து முதியோரின் தொல்லையைத் தவிர்க்க நினைக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் ஒவ்வொருவரும் தம் முதுமை காலத்திற்கு எப்படி தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று சில யோசனைகளைப் பார்ப்போம்.



அன்பே அழகும்!

1) சம்பாதிக்கும் பொழுது, முதுமைக் காலத்திற்காக மாதா மாதம், தம் வசதிக்கேற்ப ஒரு தொகையை ஒதுக்க வேண்டும். அது முதுமைக் காலத்தில் உதவும். எங்கள் ஊர் பெரியவர் ஒருவர் சொல்வார், "ரூபாய்க்கு 70 பைசாதான் என்று நினைத்து மீதியை மிச்சம் பிடிக்க வேண்டும்" என்று.

2) "சரீரமாத்யம் கலுதர்ம ஸாதனம்" என்று காளிதாசர் சொன்ன மாதிரி உடல் பயிற்சி செய்து உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) உணவு அளவாகவும், சத்துள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

4) மது, போதையூட்டும் மருந்துகள், புகை பிடிப்பது முதலிய பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5) குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6) எல்லாவற்றுக்கும் மேல் குடும்பத்தாருடன் அனுசரித்துப் போக வேண்டும்.

இவை எல்லாம் செய்தாலும் விதியின் விளையாட்டு எப்படியோ சொல்ல முடியாது. அப்பொழுதுதான் அன்பின் அருமை தெரியும். ஈச்வரனின் கருணை உதவும்.

இனி என் கதை சொல்கிறேன். இரண்டாவது உலக யுத்தம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு வேலை வாய்ப்பு கிடைப்பது கொஞ்சம் சிரமமாய் இருந்தது. சில ஆண்டுகள், ரிடையரான என் தந்தைக்கு பாரமாக இருந்து, பின் பூனாவில் குமாஸ்தாவாக சேர்ந்தேன். ஆமை வேகத்தில் முன்னேறி ஒரு ஆபீஸராக 1974ல் ரிடையரானேன்.

30வது வயதில் மணந்து, அந்தக் கால குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கையான "நாமிருவர், நமக்கிருவர்" என்பதற்கு இசைவாக இரண்டு குழந்தைகள். தெய்வாதீனமாய்

ஒரு ஆண், ஒரு பெண். இருவருக்கும் நன்றாய் படிப்பு கொடுத்தேன். ரிடையராகுமுன் பெண்ணிற்கு நல்ல இடத்தில் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தேன். பையனும் நல்ல வேலையில் சௌகரியமாக இருக்கிறான்.



என் மனைவி என்னுடன் 37 வருடங்கள் வாழ்ந்து எனது 67வது வயதில் காலமானாள். இப்பொழுது நான் தனிக் கட்டை. கை நிறைய பென்ஷன். என் மகனுடன் சென்னையில் வாழ்கிறேன். மகளும் சென்னையில்தான் இருக்கிறாள்.

"ஆமாம். இதில் விதியின் விளையாட்டு எங்கே வந்தது? பலர் போல் உள்ள இந்த வாழ்க்கையில் விசேஷமென்ன?" என்று எல்லோரும் கேட்கலாம். இதோ சொல்கிறேன்.

என் 48வது வயதில் கொஞ்சம் நடக்க கஷ்டமாயிருந்தது. டாக்டர்கள் ஏதேதோ மாத்திரைகள் தந்தார்கள். குணமில்லை. கைத்தடியின் உதவியுடன் நடந்து கொண்டிருந்தேன். 1968ல் ஒரு டாக்டர் சொன்னார்: "முதுகெலும்பில் ஏதோ ஒரு கோளாறு இருக்கிறது. ஆபரேஷன் செய்தால் குணமாகும்" என்றார். ஹாஸ்பிடலில் பரிசோதனைகள் செய்தபின் அவர் சொன்னார், "இது எலும்பு சம்பந்தமான ஒரு ரோகம். ஆனால் இதற்கு வைத்தியம் கிடையாது. வெகுதாமதமாக முற்றுகிற ரோகமானதால் கொஞ்சம் அசௌகரியத்துடன் வாழலாம். ஆபரேஷன் அவசியமில்லை" என்றார்.

அவர் சொன்னது போல் 17 ஆண்டுகள் கோலூன்றி மூன்று கால்களுடன் நடந்தேன். பிறகு 12 வருடங்கள் நாலுகால் பிராணிபோல் வாக்கர் உதவியுடன், கொஞ்சம் கொஞ்சம் நடந்து காலம் கழித்தேன். ஆனால் கடவுளுக்குத் திருப்தி ஏற்படவில்லை. இப்பொழுது 2 ஆண்டுகளாக எனக்கு "வீல் சேர்" பிரமோஷன் கொடுத்து விட்டார். காலைக் கடன்களுக்கு ஒருமுறை, ஸ்நானத்திற்கு ஒருமுறை வீல்சேரில் குளியலறைக்கு தள்ளிச் செல்கிறார்கள். மாலை 2 மணி நேரம் முன் ரூமில் டீ.வி. முன் உட்காருகிறேன். மற்றபடி தினம் 20 மணி நேரமும் என் முழு ராஜ்யமும் என் கட்டிலில்தான்.

காலை காபி, மதியம் உணவு, மாலை காபி, சிற்றுண்டி, இரவு உணவு எல்லாம் இங்குதான். வீட்டில் எல்லோரும் மனம் கோணாமல், என் மனம் நோகாமல் என்னைக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

பெற்ற பிள்ளையும் பெண்ணும் அன்பு காட்டுவது அவ்வளவாக அதிசயம் இல்லை. ஆனால் அதே அளவிற்கு மருமகளும் மாப்பிள்ளையும் அன்பு காட்டுவது என் அதிர்ஷ்டம்.

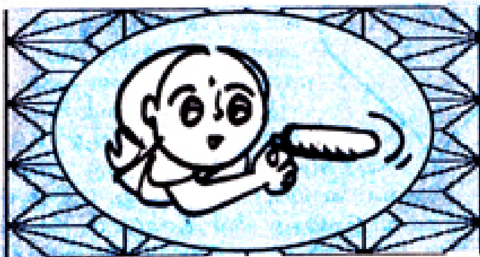
சில சம்பவங்களை சொல்ல விரும்புகிறேன்.

என் மகனுக்கு ஒரு கிராமத்திற்கு மாற்றலாயிற்று. பேத்தியின் படிப்பிற்காக பெங்களூரில் அவள் தாய் வழி தாத்தா வீட்டிற்குப் போனாள். அப்பொழுது என் மகள் மும்பையிலிருந்தாள். அவ்வளவு தூரம் ரயில் பிரயாணம் செய்ய முடியாததாலும் தனியாய் இருக்க முடியாததாலும் அந்த கிராமத்திற்கே சென்றேன். மாடியில் வீடு. கீழே மகன் வேலை செய்யும் பாங்க். மருமகள் பாதி நாள் அங்கு, பாதி நாள் பெங்களூரில். அவள் இல்லாத பொழுது மகனே காலையில் சமையல் செய்து எனக்கும் போட்டு விட்டு பாங்க் செல்வான். நடு நடுவில் ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை வந்து பார்ப்பான்.

ஒருமுறை இருவரும் வெளியூர் போக வேண்டி வந்தது. அப்பொழுது மும்பையிலிருந்து என் மகள் வந்து என்னைப் பார்த்துக் கொண்டு அவர்களிருவரையும் அனுப்பினாள்.

கிராமத்திலிருந்து சென்னை மாற்றலாகி வரும் போது ரயிலிலும் பிரயாணம் செய்ய முடியாத நிலையால் ஒரு கார் ஏற்பாடு செய்து, அவனுக்கு திரும்பிப் போகவும் வாடகை கொடுத்து என்னை அழைத்து வந்தார்கள்.

ஜோதிடத்தில் ஒரு சுலோகம் வருகிறது. சில குறிப்பிட்ட கிரஹங்களின் சேர்க்கையோ, பார்வையோ ஒரு ஜாதகத்தில் இருந்தால் சில யோகங்கள் வரும். ஆனால் அந்த கிரஹங்கள் வலுவிழந்திருந்தால் அந்த யோகம் கனவிலோ மற்றேதாவது வகையிலோ வரும். உதாரணத்திற்கு ஒரு ஜாதகனுக்கு ராஜ யோகம் இருந்து, அந்த கிரஹம் வலுவிழந்திருந்தால் அவன் நாடகத்தில் ராஜாவேடம் போடுவான். அதேபோல் ஒருவேளை என் ஜாதகத்தில் சிறைவாசம் இருக்கும் போலிருக்கிறது. ஏனென்று சொல்கிறேன்–



நீள குடமிளகாய் பஜ்ஜி :

மிளகாயை உப்புப் போட்ட வெந்நீரில் ஒரு நிமிடம் போட்டு எடுத்து, பின் பஜ்ஜி போட்டால் 'கண்காட்சி' மிளகாய் பஜ்ஜி தோற்றது போங்கள்.

– என். மீனாட்சி

மூச்சு விடாமல் சேவை...!



புத்தகத்தில் படித்து, செய்து பார்த்ததில் சேவை சரியாக வரவில்லை என்று ஒரு சகோதரி மங்கையர் மலர் ஜூலை இதழில் எழுதியிருந்தார். சுலபமாக செய்யும் முறை இது : (மூச்சு விடாமல் சொல்லட்டா...!)

ஒரு கிலோ பச்சரிசியை ஊறவைத்து, இடித்து, சலித்து மாவு ஈரமாக இருக்கும்போதே இட்டிலிப் பானையில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து இட்டிலித் தட்டில் துணி போட்டு மாவை அதில் பரத்தி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து ஆறவைத்து கட்டியில்லாமல் சலித்து சுத்தமான டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும்போது தேவையான அளவு மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு மாவைப் போல் இரண்டு பங்கு தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பு கலந்து சுடவைத்து கைபொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரை மாவில் விட்டுக் கரண்டிக் காம்பால் கிளறி கொஞ்சம் ஆறியதும் கையால் பிசைந்து ஓமப் பொடி செப்பில் போட்டுப் பிழிந்து (இட்டிலித் தட்டில்) இட்டிலிப்பானையில் வேகவைக்கவும். மெதுவாகவும் உதிராகவும் இருக்கும். (அப்பாடா...!)

வெந்நீரில் மாவைப் போட்டால் சில சமயம் ரொம்பவும் கொழகொழ என்று ஆகிவிடும். இல்லையென்றால் மாவு உதிர்ந்த மாதிரி இருக்கும். அதனால் மாவில் விட்டுப் பிசைவது சரியாக இருக்கும். தண்ணீர் தேவையானால் சேர்க்கலாம். சரியாக இருந்தால் தண்ணீரை மிச்சப்படுத்தி விடலாம். மாவு உருட்ட வரும் பக்குவத்தில் கிளற வேண்டும். செய்து பாருங்கள்.

— அலமேலு ரங்கநாதன்.

முன் காலத்தில் கணவன் கடைக்குப் போவது முதலான மற்ற வெளிவேலைகளைச் செய்வான். மனைவி வீட்டு வேலைகளை கவனிப்பாள். இப்பொழுது பலவேலைகள்- கடைக்குப் போவது, பாங்குக்குப் போவது, டெலிஃபோன் பில், வீட்டுவரி, தண்ணீர் வரி, ஸ்கூல் போவது மற்றும் எத்தனையோ.

என் மகன் ஆபீஸுக்கும் பேத்தி ஸ்கூலுக்கும் 9 மணிக்குப் போய் விட்டால் வாரத்தில் குறைந்தது 3,4 நாட்கள், மருமகள் வெளியில் போகும் கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது எனக்கு வேண்டிய முக்கியமானவற்றை கட்டிலின் பக்கத்தில் வைத்து விட்டு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டுதான் போக வேண்டும். ஆகையால் எனக்கு கோர்ட் ஆர்டரில்லாமல் ஜெயில் வாஸம் தப்பாது. அப்படிப் போகும் பொழுது திரும்பி வர நேரமாகுமென்றால் பாதி வேலையை முடித்துக் கொண்டு வந்து எனக்கு வேண்டியவைகளை கவனித்து விட்டு மறுபடியும் போவாள். அது இயலாவிட்டால் எதிர் வீட்டு பந்துக்களிடம் சொல்லி, அவர்கள் வந்து காபி, டிபன் கொடுப்பார்கள். ஒரு வேளை சிறை வாசத்துடன் பலவீனமான ராஜயோகம் கூட இருக்கிறது போலும்!

அன்பு என்பது ஒரு புறம் மட்டும் இருக்கக் கூடாது. இரு பக்கமும் இருக்க வேண்டும்.

பல ஆண்டுகளாகவே எங்கள் வீட்டில் காலை காபி டிபார்ட்மெண்ட் என்னுடையது. அது நான் வாக்கர் உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கும் வரை தொடர்ந்தது.

ஒருமுறை என் மனைவி காலமான புதிதில் என் மருமகளின் தந்தையின் உடல் நிலை சரியாக இல்லாமல் இருந்தது. என் மகனுக்கு லீவ் இல்லை. நான் அவளை ஊருக்கு அனுப்பிவிட்டு 15 நாட்கள் எல்லா வற்றையும் நானே கவனித்துக் கொண்டேன்.

குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வது எனது மிக இனிமையான டியூடி. அப்பொழுதுதான் என் "அப்பா அம்மா தெரியாத!" சங்கீதம் சாதனம் செய்யும் வேளை. (ஸ்ருதி-மாதா, லயபிதா என்பார்கள். என் சங்கீதத்தில் அவை இரண்டும் தலை காட்டாது) விசேஷமென்ன வென்றால் ஒருமுறை எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி பாட்டு கேஸட்டைக் கூட வேண்டாம் என்று விட்டாள். அப்படி என் அபஸ்வரத்தில் மூழ்கி இருந்தாள்.

வீட்டில் விருந்தாளி வந்தால் காய்கறி நறுக்குவது, சப்பாத்தி, பூரி இடுவது எல்லாம் நான் செய்ய வேண்டிய ஸாதனங்கள் என் கட்டிலுக்கு வந்து விடும்.

ஆங்கிலத்தில் அப்பா, அம்மா, மகன், மகள் என்ற உறவுகளுக்கு "in-law" என்ற பதம் சேர்த்தால், மாமா, மாமி, மருமகன், மருமகள் என்று ஆகிவிடுகின்றன. அந்த "in-law" என்ற வார்த்தைகளை எடுத்து விட்டு நிஜமாகவே அப்பா, அம்மா, மகன், மகளாக பாவித்தால் வீட்டில் ஆனந்தம் பொங்கும், லக்ஷ்மி தாண்டவமாடுவாள்.

— ஸ்தம்போத்பவன்

அமெரிக்காவில் ஒரு தாய் பிறக்கிறாள்!

அமெரிக்காவில் படிக்கும் அல்லது வேலை பார்க்கும் இளைஞனுக்கு தன் மகளை திருமணம் செய்வித்து, மனதில் பூரிப்புடன் இருக்கும் பாரதத் தாய்மார்கள் பலர். அடுத்த சில மாதங்களில் தன் மகள் தாயாகப் போகிறாள் என்ற செய்தி கேட்டவுடன், இந்தத் தாய்மார்கள் தமது மகளின் பிரசவத்தையொட்டி தன் அமெரிக்கப் பயணத்திற்கு தேவைப்படும் பொருள்களை சேகரிப்பதைத் தீவிரமாக யோசிக்கத் தொடங்குவது வழக்கம்.

விநாயகருக்கும், நெல்லை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்களானால் சடை உடையாரையும் வேண்டிக் கொண்டு இருபத்தைந்து பைசா நாணயத்தை சிறு மஞ்சள் துணியில் முடிந்து வைப்பதும், தன் மகளுக்கு சுகப்பிரசவம் ஏற்பட அன்னை கர்ப்பரட்சகாம்பிகையை வேண்டிக் கொள்வதும் வழக்கம். தன் மகளுக்குப் பிடித்த தின் பண்டங்களைத் தயார் செய்வதும்,



• லேபர் டெலிவரி ரெகவரி அறை

அவளது சீமந்தம், வளைகாப்புக்குச் செய்ய வேண்டிய சீர்வரிசைகள், சுகப்பிரசவம் ஏற்பட துணை செய்யும் ஆயுர்வேத லேகியம், பிரசவத்திற்குப் பின் தன் மகளுக்கு உணவில் சேர்க்கும் அங்காயப் பொடி முதலிய மருந்துப் பொடி வகைகளை சேகரிப்பதும் இன்னொரு பக்கம். பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கு அணிவிக்கப் பிரசவமான பெண்களிடமிருந்து வாங்கிய பழைய சட்டைகள் மற்றும் புதிய 'ஜப்லா' செட்டுகள், குழந்தைக்கு கோரோசனை, இளம் தாய்க்குக் கஸ்தூரி மாத்திரை, பச்சிளம் குழந்தையின் உச்சித் தலையில் தடவ ஆமணக்கெண்ணெய், அதன் மீது பரவலாக ஒட்ட இளசான முருங்கை இலை அமெரிக்காவில் கிடைக்குமா என்ற ஏக்கமும் கலந்த பலவித ஏற்பாடு



• பிரசவம் நெருங்கும் நேரத்தில்...

களைச் செய்து கொள்ள அந்தத் தாய்மார்கள் விழைவது சகஜம். ஆனால் அவற்றில் எவ்வளவு உபயோகப்படும் என்பது அவர்களுக்கு ஒரு பெரிய கேள்விக் குறியாகவே நிற்கும்.

கருப்பையில் வளர்ந்த சிசு வெளிவர, பிரசவ காலத்தில் ஏற்படுத்தும் உடல் வேதனையைத் தாங்கிக் கொள்ளும் பயம் கலந்த ஒரு வகை பரபரப்பு, கருத்தரித்த பெண்களுக்கே உரியதான மனநிலை. அந்த வேதனையின் வீரியத்தைக் குறைத்து, பிரசவிக்கும் பெண்ணின் மனநிலையைச் சமாதானப்படுத்தி, உதவ, அமெரிக்காவில் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு அவர்கள் கருத்தரித்த ஆறாவது மாதத்தில் ஆறு வாரம் 'லமாஸ்' என்ற ஒருவித பயிற்சி கட்டாயமாக அளிக்கப் படுகிறது.

"லமாஸ்" என்பது, கர்ப்பிணிப் பெண் தன் உடல் தசைகளை நெகிழச் செய்வது (relaxation) சுவாசத்தைப் பல விதமாக உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுவது, சுருங்கும் கருப்பையை (uterus) இறுக்கி, முக்கி, பூரணமாக வளர்ந்த குழந்தையை வெளியேற்றுதல் (pushing) ஆகிய

டுள்ள சின்னத்தையோ, அல்லது தனக்குத் தெரிந்த தியான சுலோகத்திலோ மனதை இறுத்தி, லமாஸ் பயிற்சிகளை செய்யவும் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

அமெரிக்க மருத்துவ மனைகளும் டாக்டர்களும் இந்த லமாஸ் பயிற்சியை மனைவியுடன் கணவனும் கற்றுக் கொள்ளும்படி தூண்டுகின்றன. பெற்றோர்களைப் பிரிந்து, தான் விரும்பியவரை திருமணம் செய்து கொண்டு வாழும் காலேஜ் மாணவிகள், அமெரிக்க இளம் பெண்கள், தாயாகும் பொழுது, காலேஜ் அல்லது அலுவலகம் சென்று கொண்டு, வீட்டையும் கவனித்துக் கொண்டு, தன் குடும்பத்தில் புதிதாக வந்து சேரும் பச்சிளம் குழந்தையையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் அப்பெண்ணின் மனத் தில் டென்ஷன் அதிகமாகி விடுகிறது.

இதனால் அவர்கள் மனத்தளர்ச்சிக்கு உள்ளாகின்றனர். அந்த மன நிலைக்கு உள்ளாகும் சில பெண்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்டு, சில சமயம் மன நோயாளியாக மாறி விடுவதைத் தடுக்க லமாஸ் பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது என்று கூறப்படுகிறது.

அதே சமயம் அப்பெண்ணின் கணவன் பிரசவ கால வேதனைகளை நன்கு உணர்வதால் இளம் தம்பதியின் இல்வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களை அறிந்து தம்பதிகள் பகிர்ந்து கொள்ள இப்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது. இதன் காரணமாகவே, பிரசவ காலத்தில் கணவன் தன் மனைவியின் அருகில் இருப்பது நல்லது என அமெரிக்க டாக்டர்கள் கருதுகின்றனர்.

லமாஸ் பயிற்சி வகுப்புகளில், இளம் தம்பதிகளுக்கு, உடலியல், பிரசவ கால நிலை, உரிய காலத்திற்கு முன்னதாக பிரசவம் ஏற்படுவதால் உருவாகும் அவசர நிலையைச் சமாளிக்கும் முறைகள், பிறக்கும் சிசுவுக்கு தாய்ப் பாலூட்டுதல், பிறந்த குழந்தையின் சிறு நீர், மலம்

[redacted]

என்று நிலைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் ஒரு பயிற்சியாகும்.

தசைகளை நெகிழச் செய்யும் பயிற்சி முறைகளைக் கற்கும் கர்ப்பிணிப் பெண் பிரசவ நேரத்தில் தன் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த தன் கழுத்தில் அணிந்த சங்கிலியின் லாக்கெட்டில் பொறிக்கப்பட்

• பிறந்த சில நிமிடங்களில்....



முதலியவற்றை உறிஞ்சி தாங்கிக் கொள்ளும் diaper என்ற இடுப்புத் துணியை மாற்றுதல், பிறந்த குழந்தையை லாகவமாக தூக்கி குளிப்பாட்டுதல், முதலிய பல பாடங்களும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.



• கார் ஸீட்டில் குழந்தை

கடந்த 1951-ம் ஆண்டு ருஷியாவில் நடந்த சர்வதேச பிரசவ வைத்திய நிபுணர்கள் – அறுவை சிகிச்சை வைத்தியர்கள் மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட டாக்டர் பெர்னார்ட் லமாஸ் என்ற பிரெஞ்சு டாக்டர், பிரசவ காலத்தில் கர்ப்பிணியின் மன நிலையைக் கட்டுப்படுத்தும் Phycho-prophylaxis என்ற மன நிலை மாற்றம் பற்றிய புதிய முறை கையாளப்பட்ட பிரசவம் ஒன்றை பார்க்க நேர்ந்தது. கடந்த 1940-ம் ஆண்டுகளில் Grantly Dick Read என்ற பிரிட்டிஷ் டாக்டர் தாயாகும் பெண்களுக்குப் பிரசவ நேரத்தில் ஏற்படும் டென்ஷன், வலி, பயம் ஆகியவை மாறி மாறி தோன்றி, ஒரு வகை Syndrome என்ற அசாதாரணமான நிலைக்கு அவர்கள் இலக்காவதாக ஒரு புத்தகத்தில் எழுதியிருந்தார். அதைப் படித்திருந்த டாக்டர் லமாஸ் ஒரு பயிற்சி முறையை சித்தாந்தமாக படைத்தார்.

அதுவே அவருடைய பெயராலேயே அழைக்கப்படுகிறது.

அமெரிக்க டாக்டர்கள் கர்ப்பிணி பெண்களின் பிரசவ காலத்தை ஏறக்குறைய துல்லியமாகக் கணிக்கின்றனர். கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் மாதவிலக்கு நிற்பதற்கு முன் கடைசியாக தோன்றிய நாளிலிருந்து மூன்று மாதம் பின்னோக்கி கணக்கிட்டு, அத்துடன், ஏழு நாட்களைக் கூட்டி பிரசவம் ஏற்படக் கூடிய தேதியை அவர்கள் நிர்ணயிக்கின்றனர்.

அதாவது, நவம்பர் 15-ம் தேதி, கருத்தரிக்கும் பெண்ணின் மாதவிலக்கு தோன்றியதாகக் கொண்டால், பின்னோக்கி 3 மாதம் கணக்கிட்டு, அதாவது ஆகஸ்டு 15 தேதியுடன் 7 நாட்களைக் கூட்டி அடுத்த ஆண்டு ஆகஸ்டு 22 தேதியையொட்டி அப்பெண்ணுக்கு பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் என்று அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர். எனினும் சில நாட்கள் முன்னதாகவோ பின்னாலோ பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்பும் உண்டு என்றும் அவர்கள் கூற தவறுவதில்லை.

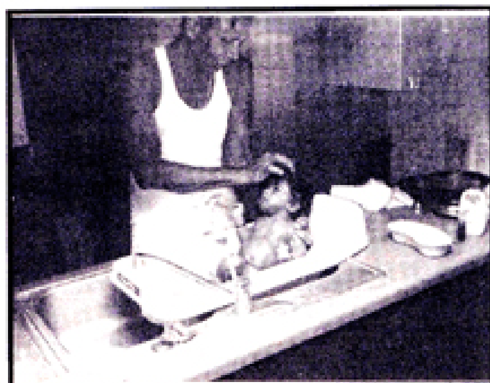
டாக்டர்கள் பிரதி மாதம் கர்ப்பிணி பெண்ணை பரிசோதித்து அவளது எடையை கணக்கிட்டு குறித்துக் கொள்கின்றனர். கருத்தரித்தது முதல், பிரசவ காலம் வரை கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் எடை மொத்தம் 25 பவுண்டு (சுமார் 12½ கிலோ கிராம்) அதிகரிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர்.

பிரசவ காலம் வரை முழுமையாக வளர்ந்த குழந்தையின் எடை ஏழரை பவுண்டு என்று எடுத்துக் கொண்டு, கருப்பையிலுள்ள சிசுவையும் தாயின் உடலையும் இணைக்கும் Placenta என்ற நஞ்சுக் கொடியின் எடை சுமார் 1.5 பவுண்டு; கருப்பை 3.5 பவுண்டு; கர்ப்பிணி பெண்ணின் மார்பகங்கள் 1 பவுண்டு; சிசுவைச் சூழும் Amniotic Sac என்ற பனிக்குடத்திலுள்ள திரவம் 2.5 பவுண்டு, இரத்தம், தவிர மற்ற திரவங்கள் 9 பவுண்டு இருக்கும் என அவர்கள் கணக்கிடுகின்றனர்.

கர்ப்பிணிப் பெண் தன் டாக்டரிடம் செல்லும் சமயம், டாக்டர் கருப்பையிலுள்ள சிசுவின் இருதய துடிப்பை பரிசோதித்து, ஒரு கருவியுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒலிப் பெருக்கி மூலம், கர்ப்பிணிப் பெண்ணும் அவளது கணவனும் வளர்ந்து வரும் சிசுவின் இருதய துடிப்பை கேட்கச் செய்வதுண்டு. தவிர அத் தம்பதிகள் விரும்பினால், சிசுவின் அன்றைய நிலையில், கருப்பையில் சிசுவின் அசைவுகளால் ஏற்படும் ஒலி அலைகளை ஒரு டி.வி. திரையில் படம் பிடித்துக் காட்டும் கருவியின் உதவியுடன் Sonogram என்ற, குழந்தை அமைந்திருக்கும் விதத்தைப் படம் பிடித்துக் காட்டுவதும் உண்டு.

கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கணவன், பிரசவ

• குழந்தை குளிக்கும் தொட்டி



காலத்தில் குழந்தை பிறப்பதை புகைப்படம் பிடிப்பதையும், பிறக்கும் குழந்தை எழுப்பும் முதல் ஒலியை ஒலிப்பதிவு செய்யவும், அங்குள்ள டாக்டர்களும் மருத்துவமனைகளும் அனுமதிப்பதுண்டு.

பொதுவாக, அங்கு எல்லா மருத்துவமனைகளும் பிரசவ காலம் உள்பட சாதாரண பிரசவமானால் 36 மணி நேரமும், சிசேரியன் அறுவை முறை பிரசவமானால் 48 மணி நேரமும், கர்ப்பிணிகளை மருத்துவமனைகளில் வைத்துக் கொள்கின்றன. பிரசவத்திற்காகும் செலவை அமெரிக்க காப்பீட்டு நிறுவனங்களே ஏற்றுக் கொண்டு மருத்துவமனைக்கு தாமாகவே பணத்தைச் செலுத்தி விடுகின்றன.

நம் நாட்டில் நாள், நட்சத்திரம் பார்த்து தம்பதிகளின் விருப்பத்திற்கேற்ப, சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை முறையில் பிரசவம் பார்க்கும் டாக்டர்கள் பலர். அமெரிக்காவில் சிசேரியன் பிரசவமானால், அதற்கு இரண்டு பிரசவ வைத்தியர்களுடைய அனுமதி சான்றிதழ் பெற வேண்டும் என அங்குள்ள பல காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் வற்புறுத்துகின்றன.

இதன் காரணமாக, இடுப்பு வலி (Contraction) பத்து நிமிடத்துக்கும் குறைவான இடைவெளியில் ஏற்படும் பொழுது கர்ப்பிணி பெண்ணை மருத்துவமனைக்கு வரும்படி டாக்டர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். தலைப் பிரசவத்தை எதிர் நோக்கியிருக்கும் கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் False labour என்ற பிரசவத்திற்கு வாய்ப்பில்லாத சண்டி வலி, போலி வேதனையின் அறிகுறிகளை டாக்டர்கள் கொடுக்கும் பிரசுரங்களிலிருந்து ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டு, சரியான நேரத்தில் மருத்துவமனைக்கு அவர்கள் சென்று விடுவதுண்டு.

அநேகமாக எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் Labour - Delivery - Recovery (LDR) அறைகள் உள்ளன. தவிர லேபர் டெலிவரி என்ற பிரசவ அறைகளும் உள்ளன. அந்த LDR அறையில் "அட்டாச்டு பாத்" தவிர சோஃபா வசதிகளும் உள்ளன. கர்ப்பிணிக்குத் தேவையான டூத் பேஸ்ட், பிரஷ், டவல் 'டிஷ்யூ' பேப்பர் ஆகிய பல பொருள்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். எல்லாமாக, அந்த அறை நம் நாட்டு ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல் அறையை ஒத்திருக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் படுக்கைக்கு அருகில், அப்பெண் தனக்கு நிகழப் போகும் பிரசவத்தைத் தானே பார்க்க ஏதுவாக பெரிய நிலைக்கண்ணாடி ஒன்று வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

பிரசவ அறையின் படுக்கையின் மறுபுறம் எரியும் விளக்கு பொருந்திய சிறு படுக்கை மேஜை இருப்பதுண்டு. குழந்தை பிறந்தவுடன் கருப்பையினுளிருந்த அதே வெப்ப நிலையைத் தரும் இந்தப் படுக்கை, குழந்தை அந்த ஏ.சி அறையின் வெப்ப நிலைக்குத் தன்னை சமனப் படுத்திக் கொள்ள பயன்படுகிறதாம். அது மருத்துவமனை அறை என்ற பீதி உணர்வு ஏற்படாதிருக்க, அறை சுவர்களில் பலவித வண்ணப் படங்கள் அழகு செய்கின்றன.



நீபாவளிக்கு அதிரசம் செய்தேன். ஒரு மாறுதலுக்காக கொஞ்சம் அதிரச மாவில் தேங்காயைச் சிறியதாக துருவிப் போட்டுச் செய்தேன். தேங்காயை அப்படியே போட்டால் மாவு இளகிவிடும். தேங்காயை லேசாக வறுத்துப் போட்டால் அதிரசம் நன்றாக இருக்கும். அதிரசமும் எண்ணெய் குடிக்காது.
— என் கல்பனா

பிரசவ நேரம் நெருங்கும் கர்ப்பிணி பெண்ணின் Contraction என்ற இடுப்பு வலி வரும் நேரமும் தீவிரமும் ஒரு எலக்டிரானிக் கருவியினால் ECG போன்ற வரை கோடுகளாக சுருள் காகிதத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டு, அக் கருவியிலிருந்து வந்த வண்ணம் இருக்கும். கர்ப்பிணியின் அடி வயிற்றில், பெல்டினால் இணைக்கப்பட்ட Electronic Foetal Monitor (EFM) என்ற கருவியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள ஒலிப் பெருக்கி மூலம் பிறக்கப் போகும் குழந்தையின் அசைவுகளையும் இதயத்துடிப்பையும் அறையில் உள்ளவர்கள் கேட்க முடிகிறது.

கருப்பையில் குழந்தை அசையும் பொழுது அந்த EFM கருவியின் பெல்டின் அருகிலிருந்து விலகிச் செல்லும் பொழுது அந்த சிசுவின் இருதயத் துடிப்பை கேட்க இயலுவதில்லை.

சில சமயம் கருப்பையினுள் குழந்தையின் கழுத்தை தொப்புள் கொடி (Umbilical Chord) சுற்றி விடுவதால் குழந்தை சுவாசிக்க பிராண வாயு கிடைக்காமல் திணறும். Foetal Distress என்ற அவசர நிலை ஏற்படுவதை அந்த EFM கருவி கட்டிக்காட்டி பிரசவ நர்ஸை எச்சரித்து விடுகிறது.

பிறந்த குழந்தையை நர்ஸ் பஞ்சினால்

துடைத்து சுத்தம் செய்துவிட்டு, அருகிலுள்ள வெப்பமான மேஜை படுக்கையில் படுக்க வைத்து, குழந்தையின் வலது கால் அடிச் சுவடின் ரேகைகளை ஒரு காகிதத்தில் பதித்து எடுத்துக் கொண்டு அதே காகிதத்தில் இளம் தாயின் இடது கட்டைவிரல் ரேகையையும் பதித்து எடுத்துக் கொள்கிறார். தாயும் குழந்தையும் மாறி விடாமல் இருக்கவே இது துணை செய்கிறது. தவிர குழந்தையின் பெயர் பொரித்த நாடாவை குழந்தையின் மணிக் கட்டில் கட்டி விடுவதுமுண்டு.

பின்னர் குழந்தையை எடுத்துச் சென்று குளிப்பாட்டி, 'டிரஸ்' செய்து மற்ற, பிறந்த குழந்தைகளுடன் பெரிய அறையில் கண்ணாடிக் கூண்டு போன்ற அழகிய படுக்கையில் தூங்க வைக்கின்றனர்.

குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திலேயே, குழந்தை வைத்தியர் சிசுவின் எடை, உயரம், மார்பின் சுற்றளவு வயிற்றின் சுற்றளவு முதலிய பல அளவுகளை கணக்கிட்டு, பதிவு செய்து கொண்டு, குழந்தையின் உடல் நிலையை குறிக்கும் Apgar Score என்ற எண்ணிக்கை யையும் கணக்கிடுகிறார்.

Apgar Score என்பது,கடந்த 1952-ம் ஆண்டு, Virginia Apgar என்ற அமெரிக்க பெண் டாக்டர், உருவாக்கித் தந்த, குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கிய நிலையைக் கணக்கிடும் முறையாகும். அந்தக் கணக்கீட்டில்,

1. குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பு விகிதம், 2. சுவாசிக்கும் தன்மை, 3. முழங்கை, முழங்கால், இவற்றிலுள்ள தசைகளின் வளைந்து நீளும் சக்தி. (Muscle tone), 4. குழந்தையின் குதிகாலை கண்டி விடுவது அல்லது மூக்கு துவாரங்களை சிறிய பஞ்சினால் வருடுவது முதலிய அனிச்சையான தூண்டுதலினால் ஏற்படும் பிரதிவினை (Response to Stimulation or reflex irritability). 5. குழந்தையின் நிறம், இவையனைத்தும் அந்த ஆரோக்கிய நிலை கணக்கீட்டில் இடம் பெறுகின்றன.

பிறந்த சிறிது நேரத்திலேயே குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்படி டாக்டர்கள் கூறுவதையடுத்து, நர்ஸ் புதிதாக உருவான இளம் தாய்க்கு லாகவமாக குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறையைக் கற்றுக் கொடுத்து உதவுகிறார்.

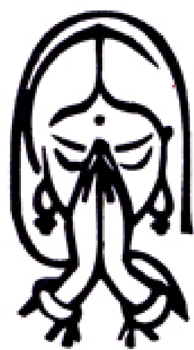
பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் குடிப்பதால் குழந்தைக்குச் சிறந்த பலன் ஏற்படுகிறது. பிறக்கும் குழந்தைக்குத் திட்டமான (Concentrated) சிறந்த உணவாகக் கருதப்படும் Colostrum என்ற பொருள், இளம் தாயின் மார்பகங்களில் பிரசவித்த சில தினங்களே இருப்பதாக ஆராய்ச்சி யாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இப்பொருளில் குழந்தையை நோய் பீடிக்காமல் பாதுகாக்கும் திறனுள்ளதாம். தவிர பச்சிளம் குழந்தைக்குப் போதுமான உணவுச் சத்தும் அப்பொருளில் உள்ளதாம். அப்பொருளின் குடலிளக்கும் குணம், பிறந்த குழந்தையின், முதலில் தோன்றி வெளியேறும் (Meconium) என்ற மலத்தை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற உதவுகிறதென்று கூறப்படுகிறது.

நேரம் தாழ்த்திப் பச்சிளம் குழந்தையின் உடலிலிருந்து Meconium வெளியேறுவதன்



மதுர பக்தி!



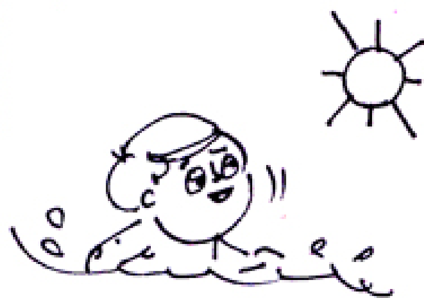
விவேகானந்தரிடம் ஒருவர் "பக்தியில் சிறந்த பக்தி எது?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு அவர், "ஒரு பெண் தன்னுடைய தந்தை, தாய், நண்பன், அல்லது தோழி, குழந்தை அனைவரிடமும் ஒவ்வொரு விதமாக அன்பைக் காட்டுகிறாள். அவை ஒவ்வொன்றும் ஓர் அளவின் எல்லைக்குட்பட்டதாகும்.

ஆனால், ஒரு பெண் தனது கணவனிடம் மட்டுமே இப்படி அளவுக் குட்படாத அன்பைக் காட்டுகிறாள், எதையும் மறைக்காமல் அன்பைப் பொழிந்து மகிழ்ச்சி அடைகிறாள். கணவன் - மனைவி உறவே அன்புப் பிணைப்பில் மிகவும் சிறந்தது. இப்படி அமையும் பக்திக்கு மதுர பக்தி என்று பெயர், அப்படிப்பட்ட பக்தியுடன் உள்ளம் திறந்து, எந்த விதமான ஒளிவு மறைவும் இன்றி, "எல்லாம் நீயே" என்று சொல்லி இறைவனை சரண் அடைந்து ஒன்றிக் கலக்கும் நிலையே சிறந்த பக்தி நிலையாகும்" என்றார்.



– கே. லலிதா



நீராடும்போது இன்னும் பல விதிகள் உள்ளன. நதிகளில் நீராடும் போது எதிர் முகமாகவும், அசைவற்ற நீரில் சூரியனை நோக்கியும், நீராட வேண்டும். திருமணமாகாதவர்கள் தினம் ஒரு முறையும், குடும்பஸ்தர் தினம் இரு வேளைகளிலும், துறவிகள் மூன்று வேளையும் நீராடுதல் வேண்டுமென பெரியவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

காரணமாக, குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்று கூறப்படுகிறது. இதனால் பிறந்த குழந்தை அதிக அளவு தாய்ப்பால் பருகும் பொழுது அதற்குத் தேவையான Colostrum கிடைத்து விடுகிறது. அதே சமயம் இளம் தாயின் மார்பகங்கள் அதிக அளவு சத்துள்ள பால் சுரக்கவும் உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது ஒரு தாய் தன்னிடமிருந்து சுரக்கும் ஒவ்வொரு லிட்டர் பாலுக்கும் 900 கலோரி உணவுச் சத்தை எரித்து உபயோகப்படுத்துவதால் அப்பெண்ணின் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்கவும் வகை செய்கிறது.

பிரசவமான தினத்தன்றே, இளம் தாயை குளிக்கச் சொல்லி, சத்தான உணவுடன் ஆரஞ்சுப் பழ ரசமும் கொடுக்கப்படுகிறது.

பிரசவமாகி மடியில் வைத்த குழந்தையுடன் மருத்துவமனையிலிருந்து செல்லும் இளம் தாயை, சக்கர நாற்காலியில் மருத்துவமனை வாசல் வரை அழைத்து வந்து, குழந்தையை சிறிய படகு போன்ற "கார்ஸீட்டில்" படுக்க வைத்து அதன் தொடை, கழுத்து வழியாக பெல்டை மாட்டி, இளம் தம்பதிகள் செல்லும் காரின் பின் ஸீட்டிலுள்ள பெல்டுடன் குழந்தை படுத்த கார்ஸீட்டை இணைத்து வழி அனுப்புவது அங்குள்ள நர்ஸ்களின் வழக்கம். அதற்கு அவர்கள் 'டிப்ஸ்' எதுவும் எதிர்பார்த்து நிற்பதில்லை.

இதுபோன்ற குழந்தைக்கான தனி 'கார் ஸீட்' இல்லாமல் குழந்தையை வெளியே எடுத்துச் செல்ல அமெரிக்க டாக்டர்களும் மருத்துவ மனைகளும் அனுமதிப்பதில்லை. இந்த 'கார் ஸீட்'டுகள் பல 'சைஸ்'களில் கிடைக்கின்றன.

தமக்குக் குழந்தை பிறந்த தகவலை தம் சுற்றத்தாருக்கும் நண்பர்களுக்கும் தெரிவிக்க, இளம் பெற்றோர்களின் பெயர், குழந்தையின் பெயர் பிறந்த தேதி, எடை, உயரம் முதலிய புள்ளி விவரங்களைக் குறிக்க வசதியுள்ள வாழ்த்து அட்டை போன்ற பல கார்டுகளையும் சில மருத்துவமனைகள் அன்பளிப்பாக கொடுக்கின்றன. தவிர பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவையான பேபி ஆயில், பேபி சோப்பு, சிறிய டவல், தலை சீவ மிருதுவான பிரஷ், பவுடர் முதலிய பொருள்கள் அடங்கிய பை ஒன்றையும் இளம் தம்பதிகள் அன்பளிப்பாக பெறுவதுண்டு.

அமெரிக்காவில் பிறக்கும் குழந்தை அமெரிக்க குடிமகனாகிறது. இதையடுத்து, பிறந்த இரண்டு வார காலத்திற்குள் பிறப்புச் சான்றிதழை அந்த ஊர் மாவட்ட (County) அலுவலகம் அனுப்பி விடுகிறது. தவிர அந்த ஊரின் பிரதிநிதியாக பணிபுரியும் அம்மாநில சட்டப் பேரவை அதிகாரி, அந்த பச்சிளம் குடிமகனை வரவேற்று ஒரு குடிமகனுக்கான அனைத்து பிரஜா உரிமைகளையும் அமெரிக்க அரசு அளிக்கும் என்ற வாக்குறுதி சான்றிதழை, வீட்டு விலாசத்துக்கு நேரடியாக அனுப்பி விடுவதுண்டு.

பிறந்த குழந்தை வீடு வந்த பிறகும் மருந்து தயாரிப்பாளர் நிறுவனங்களும் மற்றும் பல சேவை நிறுவனங்களும் பலவித பிரசுரங்களை இலவசமாக, இளம் தாய்க்கு அனுப்பி வைக்கின்றன. அவற்றில் குழந்தைக்குத் தேவையான, Diaper இடுப்பு துணிகளை மலிவாக வாங்க உதவும் கூப்பன்களும், குழந்தைக்கு முதலாவது, haircut கொடுக்க உதவும் இலவச கூப்பனும் இடம் பெறுவதுண்டு.

இளம் சிசுவை பெற்றெடுக்கும் பெண், காலேஜ் மாணவியாக இருந்தால் கல்லூரி பேராசிரியர்களும் பல சலுகைகளை அளித்து உதவுகின்றனர். பரீட்சை சமயமாக இருந்தால், அப்பெண்ணை, பேராசிரியர் தமது அறையிலேயே பரீட்சையை எழுதச் சொல்வதுண்டு. சில சமயம் பரீட்சை நாளை மாற்றியோ அல்லது அப்பெண்ணின் படிக்கும் திறமையைக் கருத்தில் கொண்டு அப்பெண்ணுக்குப் பரீட்சையை ரத்து செய்தும் அவர்கள் உதவுவதுண்டு.

— லலிதா ஜனார்த்தனன்

திருக்கார்த்திகை தத்துவம்

திருக்கார்த்திகையன்று நிறைய அகல் விளக்குகளை ஏற்றி வழிபடுகிறோம். அவ்வாறு, விளக்குகளை ஏற்றும் பொழுது ஸ்லோகம் சொல்ல வேண்டும்.

கீடா : பதங்கா : மச காச்ச வ்ருக்ஷா:
ஜலே ஸ்தலே யே நிவஸந்தி ஜீவா:
த்ருஷ்ட்வா ப்ரதீபம் நச ஜன்ம பாஜா
பவந்தி நித்யம் ச்வபசா ஹி விப்ரா:

இதன் பொருள் என்ன?

"புழுக்களே ஆனாலும் சரி, பட்சிகளோ, கொசுவோ ஆனாலும் சரி. இம்மாதிரி உயிரினங்களோ அல்லது உயிரற்றவை என நாம் கருதும் மரங்களோ ஆயினும் சரி. ஜலம், பூமி என எதில் வாழும் எந்த உயிரினம் என்றாலும் சரி. மனிதப் பிறவிகளில் எந்த ஜாதி என்றாலும் சரி. இந்த தீபத்தைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே, அவ்வுயிர் இனங்களின் பாபங்கள் தொலைந்து, மோட்சம் பெற்று இறைவனின் பூரண அருளுக்கு உள்ளாகட்டும்" என்பதுதான் இந்த ஸ்லோகத்தின் பொருள்.

மரம் போலும் ஓர் அறிவு இனம் எப்படிப் பார்க்க முடியும்? பார்க்கவே அவசியமில்லை. இந்தக் கார்த்திகை தீப ஒளி அதன் மேல் பட்டாலே போதும்.

செய்த பாவங்கள் போகும். ஜன்மம் பலன் பெறும். மறுபிறவி இல்லை. எத்துணை லாபங்கள்.

தீபத்தின் தன்மை என்ன?

இருளை அகற்றும்... அதற்கு மேல், கீழ், பக்கம், இந்த உயிர், அந்த உயிர், இந்த ஜாதி, அந்த ஜாதி என்று பேதமில்லை. அப்படி நாம் வாழ வேண்டும்.



வீட்டளவில் தீபம். அதுவே கோயிலில் "சொக்கப்பானை". ஆலயம் பெரிய ஸ்தானம் அல்லவா? அதனால் அந்த ஊருக்கே ஒளி. சொக்கப்பானையின் மற்றொரு தத்துவம் என்ன. மன இருள் அகன்று, அகத்தில் ஒளி ஏற்பட்டால், தீயன கருகும். ஞான ஒளி மனத்தில் உண்டாகும். தீயன தீயினால் தூசாகும். இக்கருத்தை "பெரியவர்" மிக விளக்கமாக முன்பு நம்மைப் போன்றவர்களுக்குப் புரியும்படி எளிதாக விளக்கியுள்ளார்.

கிருத்திகை நட்சத்திரத்திற்கு அதிஷ்டான தேவதை "அக்னி". "க்ருத்திகா

நீங்கள் எங்கே? நான் எங்கே?

ZEE T.V.யின் புகழ் பெற்ற "டிவிஎஸ் ஸரிகமா"வில் சமீபத்தில் (23.8.99) நடந்த நிகழ்ச்சி. பணிவு என்பதை சொல்லில் கற்றுத்தர முடியாது. அன்று நடந்த இந்த நிகழ்ச்சி மனதில் ஆழமாக பதிந்தது.

திரு. அனில் பிஸ்வாஸ் சங்கீத உலகில் தனக்கு என்று ஒரு இடத்தைப் பிடித்தவர். அவரையும் ஒரு நீதிபதியாக திரு. சோனு நிகம் (காம்பையர்) அழைக்க, வாழ்வில் முதிர்ந்த அனுபவம் பெற்ற, நிறை குடத்தின் அடக்கத்தோடு அவர் சொன்னார், "சங்கீத உலகின் ஜாம்பவான்கள் இத்தனை பேர் நடுவில் நான் எங்கே, ஏன் என்னையும் அழைத்தாய்?" என்று.



இதற்கு திரு. சோனு நிகம் பதில் அளித்தார் – "நீங்கள் எங்கே என்று நான் காட்டுகிறேன்; இந்த டிவிஎஸ் ஸரிகமா குழு, டைரக்டர், நான் எல்லோரும் இங்கே என்று தன் தலையைத் தொட்டுக் காண்பித்தார். நீங்கள் எங்கே தெரியுமா, இங்கே" என்று சொல்லி அப்படியே பணிவோடு திரு. அனில் பிஸ்வாஸ் அவர்களின் பாதத்தில் தன் தலை வைத்து வணங்க –

கரகோஷம் எழுந்தது மட்டுமில்லை, கண்களை மறைத்தது கண்ணீர்.

சாதாரணமாகவே டிவிஎஸ் ஸரிகமா நிகழ்ச்சியில் பாட வருகின்ற இளம் தலைமுறையினர் காட்டுகின்ற பணிவு அடக்கம் எல்லாம் மிக அருமை. திரு. சோனு நிகம் பிரமாதமாக பாடுவது மட்டுமில்லை, அருமையான வார்த்தைகளை அழகாக கோர்த்து பிரமாதமாக காம்பையரிங் பண்ணுகிறார்.

தங்கள் பிரபல பாரம்பரிய பத்திரிகையில் நம் கலாசாரத்திற்கு பெருமதிப்பு கொடுத்து, நம் பாரம்பரியம் நிலையாக நிற்க வேண்டும் என்கிற ஆதங்கத்தோடு பல கட்டுரைகளை வெளியிட்டு அதைப் படித்து உணர்ந்த பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகிகளில் நானும் ஒருத்தி. இந்தத் தூண்டுதலில்தான் இதை எழுதுகிறேன்.

– பரிமளா கோபால்

ப்ரதமம்" என்று வேதத்தில் இருத்திகை முதலாவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இருத்திகை நட்சத்திரத்துடன் கூடிய கார்த்திகைப் பௌர்ணமி தினத்தில் பகவானுக்கு தீபம் ஏற்ற வேண்டும்.

தீபத்திற்கு எந்த எண்ணெய் ஊற்றலாம்?

நெய்த்தீபம் : வீட்டின் சுகம், நலம் பெருகும். மிக நல்ல பலன்கள் உண்டாகும்.

எள் எண்ணெய் தீபம் : சகல பீடைகளும் தொலையும். துக்கம் அகலும்.

விளக்கெண்ணெய் தீபம் : புகழ், வாழ்வின் நலம், தாம்பத்ய வளம், உறவினர் சுகம் பெருகும். வளம், செல்வம் பெருகும்.

"திரி"கள் எது இடலாம்?

பஞ்சுத்திரி – வீட்டில் மங்களம் பெருகும்.

தாமரைத் தண்டுத்திரி – மக்கட்பேறு உண்டாகும். தெய்வக் குற்றம் அகன்று மன அமைதி விளையும்.

வாழைத்தண்டுத் திரி – முன் ஜன்மப் பாபம் அகலும்; செல்வம் தங்கும்.

வெள்ளை எருக்கன் பட்டைத் திரி – செல்வம் பெருகும்.

புது மஞ்சள் துணித் திரி – பேய், பிசாசுத் தொல்லை அகலும். நோய்கள் நீங்கும்.

தீபவழிபாட்டிற்கு ஏற்ற காலம் எது?

அதிகாலை நாலரை மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளும், மாலை ஐந்தரை மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளும் ஏற்றுவது மிகுந்த பலனை நிச்சயம் தரும்.

திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்யமின்மை அகல, ஏற்ற வேண்டிய திரி எது?

புது சிவப்பு வண்ணத்துணித் திரி. இதே போல், புது வெள்ளைத் துணித் திரியில் தீபம் ஏற்ற, தரித்திரம் அகன்று சுபீட்சம் ஏற்படும்.

தீபங்களின் வகைகள்

தீபங்கள் பதினாறு வகைப்படும்.

1. தூபம், 2. தீபம், 3. அலங்காரதீபம், 4. நாகதீபம், 5. விருஷபதீபம், 6. புருஷாமிருக தீபம், 7. சூல தீபம், 8. கமடதி (ஆமை) தீபம், 9. கஜ (யானை) தீபம், 10. வியாக்ர (புலி) தீபம், 11. சிம்ஹ தீபம், 12. துவஜ (கொடி) தீபம், 13. மயூர (மயில்) தீபம், 14. பூரணகும்ப (ஐந்து தட்டு) தீபம், 15. நட்சத்திர தீபம், 16. மேரு தீபம்.

அவரவர் வீட்டுப் பெரியோர், குருக்கள், கோயிலில் உள்ள அர்ச்சகர் போன்றோரிடம் மேலும் விசாரித்து, அறிந்து, தீபம் ஏற்றினால் பலன்கள் நிறையும். தீமைகள் அகலும்.

— டி. பத்மா

செல்வம் படிப்பு, வீடு நல்ல வாழ்க்கைத் துணை, வேலை உயர்வு, தொழில், கலை இவற்றில் வெற்றி, நோயற்ற உடல் நிலை, நன்மக்கட் பேறு இவைகளை அடைய விரும்பாத மனிதர்களே இல்லை.

எத்துறையிலும் ஏற்றம் காண விழையும் மனித இனம் தன்னுடைய 'வருங்காலத்தை' அறிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருப்பது அண்மைக்காலங்களில் அதிகரித்து வருகிறது. இப்படி அறிவதற்காகப் பல வித முறைகள் இருப்பதை நாளேடுகளில் வரும் விளம்பரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

நக்ஷத்திரங்களையும், பிறந்த ஊர், நேரம் ஆகியவற்றையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு எதிர்காலத்தைப் பற்றியும், நவக்ரஹங்களின் அமைப்பையும், பரிகாரத்தைப் பற்றியும் விளக்குவது ஜோதிடமாகும். தொன்று தொட்டு இந்த முறை பிரபலமாகவும் இருந்து வருகிறது.

இந்த ஜோதிட முறையைப் போலவே நாடி ஜோதிடம், கைரேகைப் பார்ப்பது, கவடி ஜோதிடம், எண்களை முன் வைத்து எண் ஜோதிடம், சோழிகளைக் குலுக்கிப் போட்டு

நாடியை நாடலாம்!

'ப்ரச்னம்' என்ற முறை, தெருவில் கிளியைக் கூண்டில் வைத்து வரும் கிளி ஜோசியம், முகத்தைப் பார்த்து குணங்களையும் எதிர்காலத்தையும் கூறுவது, கையெழுத்தைப் பார்த்துப் பலன் கூறுவது, நாம் வெளியே விட்டு உள்ளே இழுக்கும் மூச்சை வைத்துப் பலன் கூறுவது இப்படி மனிதனின் எதிர்காலத்தை அறிய எத்தனையோ முறைகள் இன்றளவும் நடைமுறையில் உள்ளது.

இவற்றில் 'நாடி ஜோதிடம்' என்ற முறை மருத்துவ ரீதியாகவும் ஒத்துப் போவதால் இந்த 'நாடி' என்பதைப் பற்றி சிறிது தெரிந்து கொள்வோம்.

'அந்த இசையின் இனிமை நாடி நரம்பு முழுதும் பரவியது' என்றும், 'பயத்தினால் ஸப்த நாடியும் ஒடுங்கி விட்டது' என்றும் பேச்சு வழக்கில் கூறுகிறார்கள். எனவே நாடி என்பது மனித உடலில் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது என்று தெரிகிறது. மருத்துவர்கள் நோயாளியின் கைகளைப் பிடித்து நாடித்



துடிப்பைக் கவனித்த பிறகே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

நமது உடலின் மூலாதாரமான இருதயத்திலிருந்து மொத்தம் 72,000 நாடிகள் உற்பத்தியாகி எழுகின்றன. இந்த 72,000 நாடிகளும் சுருங்கி பத்து நாடிகளாகிப் பிறகு மேலும் இணைந்து மூன்று நாடிகளாக இரண்டு கைகளில் வந்து கூடுகின்றன. இந்த நாடியை உயிர்நாடி, ஆதிநாடி, குருநாடி என்ற பெயர்களில் கூறுகிறார்கள்.

'காமேஸ்வர ப்ராணநாடி' என்று அம்பாளை சிவனின் உயிர் நாடியாகக் கூறுகிறது லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்.

இந்த உயிர் நாடிகள் ஆண்களுடைய வலது கையிலும், பெண்களுடைய இடது கையிலும் ஓடுகின்றன.

திருமணச் சடங்குகளில் திருமண தம்பதியை ஆணுக்கு வலது பக்கம் பெண்ணை அமரச் செய்வதில் 'நாடி' தொடர்பான உண்மை ஒன்றை உணர முடியும். ஆணின் வலது கரத்தின் உயிர் நாடியும் பெண்ணின் இடது கரத்தி



தெரிந்தவர்கள், வீட்டுக்கு வரும் நண்பர்களுக்கு என நாம் செய்யும் அல்வா, குலோப் ஜாமூன்களுக்குச் சமயத்தில் கப்கள் கிடைக்காது. நிறைய ஐஸ்கிரீம் கப்பும் ஸ்டிக்கும் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் கொடுக்க வசதியாக இருப்பதுடன், அடிக்கடி அலம்ப வேண்டிய வேலையுமில்லை. எறிந்து விடலாம்.

– கே. ஜகவர்யா



லுள்ள உயிர்நாடியும் இணைந்து அருகில் இருப்பதால் ஈர்ப்புத் திறன் ஏற்பட்டு தாம்பத்யம் சிறக்கும் என்று நாடி ஜோதிடக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன. இன்னொரு வியப்புமிக்க செய்தியும் இக்குறிப்பின் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

கணவன் மனைவி இருவருக்குமிடையில் விவாதம், கருத்து வேறுபாடு, மன வருத்தம், பகை உணர்வு, இவை தலைகாட்டுவது சகஜம். இது வலது புறம் அமர்ந்து பேசினால் சுமுகமான உரையாடல் ஏற்பட்டு ப்ரச்னை தீரும் என்கிறது இந்த நாடிக்குறிப்பு.

சுலபமாக எல்லோராலும் கடை பிடிக்கக் கூடிய வழி அல்லவா?

ஜோதிட வகைகள் பற்பல வழிகளை, சான்றுகளை, பரிகாரங்களைக் கூறியிருந்தாலும் நவக்ரஹங்களுடன் பத்தாவது கிரஹமாகத் திகழும், 'நமது' மனம் என்னும் கிரஹமானது கட்டுப்பாடில்லாமல் இருந்தால் மனித இனம் பிரச்னைக்கு மேல் பிரச்னையைச் சந்தித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

கோள்களால் ஆளப்படுகின்ற நாம் அவற்றை வழிபட்டாலே இன்னல்களிலிருந்து விடுபடலாம். மிக மிகச் சிறிய ஸ்தோத்திரம் ஒன்று நவக்ரஹங்களை வழிபட உதவும்.

ஆதாரே ப்ரதமம் ஸமஸ்த கிரணம்
தாராதிபம் ஜ்வாலயே
மாஹேயம் மணிபூரகே ஹ்ருதி புதம்
கண்டேச வாசஸ்பதிம்
ப்ருவெள மத்யே ப்ருகு நந்தனம்
தினமணேஸ் புத்ரம் த்ரி கூடஸ்தலே
நாடி, மர்ம, சுராகு கேது குளிகான்
நித்யம் நமாமி ஆயுஷே.

நவக்ரஹங்களில் செவ்வாய் ரத்தத்திற்கும் சனீஸ்வரன் எலும்பு, தலைமுடிக்கும் பொறுப்பானவர்கள். ஹ்ருதயத்தில் புதனும் தொண்டை கழுத்துப் பகுதியில் குருவும். புருவங்களின் இடையில் சுக்ரனும் இருப்பதாக இந்த ஸ்லோகம் நமக்குக் கூறுகிறது. தினமும் காலையில் இதைக் கூறிப் பயனடையலாம்.

இந்த ஸ்தோத்திரத்தில் 'நாடி'க்கு ராகு, கேதுவை பொறுப்பாளராகக் கூறப்படுள்ளது. தென்னிந்தியாவில் சில ஊர்களில் நாடியம்மன், நாடியப்பன் என்ற பெயரில் கோயில்கள் கூட இருக்கின்றன. இன்றும் கிராமங்களில் திருமணமான பெண்களின் கையைப் பிடித்துப் பார்த்து, 'கர்ப்ப நாடி' ஓடுகிறது என வைத்தியர்கள் சரியாகக் கூறி விடுவார்கள். பெரிய தொழிற்சாலைகளின் முன்னேற்றம் ஏற்படும்போது இதற்குக் காரணமானவரை 'அவர்தான் இந்தக் கம்பெனியின் ஜீவநாடி' என்று கூறி நாடிக்கு முதலிடம் தந்துள்ளனர்.

திறமையும், அனுபவமும் மிக்க ஜோதிடர்களை அணுகி ஆலோசனை கேட்க வேண்டும். மக்களின் பிரச்னைகள் பெருகி வருவதால் புற்றீசல் போல் கிளம்பும் ஆலோசனை மையங்களை நன்கு விசாரித்த பின்னர் சந்திப்பதே நல்லது.

— மானஸா





எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி தீபாவளி புடவை எடுக்கிறேன் பேர்வழி என இரண்டு மணிநேரம் புடவைகளைப் பார்த்துப் பார்த்து அலுக்க, அவள் கைக்குழந்தை டீஹைட்ரேஷன் ஆகி மயங்கி விட்டான். இந்த மாதிரி தேவைதானா?

– கி. மஞ்சுளா

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒரு வருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வுகாண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி, வாஸ்து போன்ற ஜோதிடங்களை விட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்–பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2.4.5.7.8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

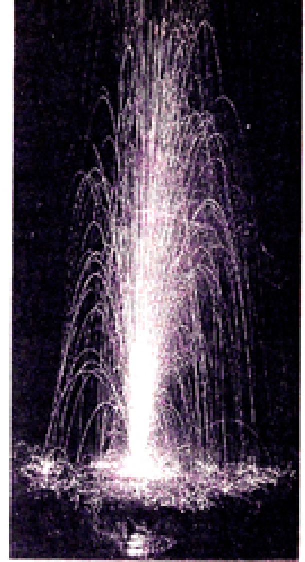
அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும்

தீபாவளிக்கு முதல் நாள் "நீர் நிரப்பும் பண்டிகை" என்று ஒரு பண்டிகையைச் சிலர் கொண்டாடுகின்றனர். முதல் நாள் மாலையிலேயே குளியல் அறையைத் தூய்மை செய்து, அங்கு அடுப்பை வைப்பர். அடுப்பைச் சுற்றி சுண்ணாம்பு தடவி சூர்ய, சந்திரர்களை வரைவர். அல்லது மாக்கோலமிட்டு, காவி பூசி, குங்குமப் பொட்டும் வைப்பர். சூரியன் மறைவதற்கு முன்னதாகவே பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நிரப்பி வைத்து விடுவார்கள்.

நரகாசுரனையும், அரக்கர்களையும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் கொன்றதின் நினைவாகத்தான், நாமும் அசுரர்களை விரட்டும் பாவனையில் வெடிகளை வெடித்தும், அஞ்ஞான இருளைப் போக்க மத்தாப்புகள், விளக்குகள் கொளுத்தியும் தீபாவளியைக் கொண்டாடுகிறோம்.

தீபாவளிப் பண்டிகையை முதன் முதலில் கொண்டாடியவன் யார் தெரியுமா? நரகாசுரனின் மைந்தன் "பகதத்தன்" தான்.



தீபாவளி



சில தகவல்கள்



வடமாநிலங்களில் ஒரு பழக்கம் உள்ளது. தீபாவளி நாளிலிருந்து ஐந்தாவது நாள் எமனுக்குத் தனியாகப் பூஜை செய்து கொண்டாடுகின்றனர்.

மத்தியப் பிரதேசத்தில் தீபாவளியை மகாலட்சுமியின் கணவரான மகாவிஷ்ணு, பூலோகத்திற்கு வந்த நன்னாளாகவே கொண்டாடுகின்றனர்.

தீபாவளிக்குக் காரணமான நரகாசுரனின் உண்மையான பெயர் என்ன தெரியுமா? பவுமன் என்பதாகும். பவுமன் என்றால், "பூமியின் பிள்ளை" என்று பொருள். அவன் எல்லாரையும் இம்சித்து நரகப் பாதைக்குச் சென்றதால் நரகாசுரன் என்ற பெயர் ஏற்பட்டு அதுவே நிலைத்து விட்டது.

சாதாரண நாட்களில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்னால், "எண்ணெய்க் குளியல்" பண்ணக் கூடாது. ஆனால் தீபாவளியன்று ஒரு நாள் மட்டும் சூரிய உதயத்திற்கு முந்தைய அருணோதய காலத்திலேயே எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். நல்லெண்ணெய் ஸ்நானம் மிகவும் சிறப்பானது.

தொகுப்பு : பி. ருக்மணிபாய்

மாதவிடாய் நின்றதும் மறதி ஏற்படுவது ஏன்?

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்றதும் உடலில் பலவித மாற்றங்களும், மனநிலையில் ஏற்றத் தாழ்வுகளும் ஏற்படுவது சகஜம்தான். இதற்குக் காரணம் எஸ்ட்ரோஜென் (Oestrogen) என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்து விடுவதுதான். உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்கும் குறைவாக இந்த ஹார்மோன் சுரக்கும்போது, HRT என்ற Harmone Replacement Therapy என்ற சிகிச்சை முறையில் தேவைப்பட்ட அளவு சுரப்பு நீர்கள் செலுத்தப்படுவது உலகம் தழுவிய அளவில் மருத்துவர்களால் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட முறைதான். இருந்தாலும், மறதிக்கும் எஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோனுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்று முதல் முறையாக கனடா நாட்டில் பார்பரா ஷெர்வின் (Barbara Sherwin) என்ற விஞ்ஞானியால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்களின் மூளைப் பகுதியில் உள்ள 'Cognitive Circuits' என்ற நினைவூட்டும் தொடர்கள் இந்த ஹார்மோனால் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று அவர் நிரூபித்திருக்கிறார். பெண்களுக்கு "அல்ஜீமர்ஸ்" வியாதி (Alzheimer's disease) என்ற உடலை உருக்குலைக்கும் வியாதியிலிருந்து HRT சிகிச்சை முறையில் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

ஏதோ ஒரு காரணத்தால் சூல்பை (Ovary) மற்றும் கர்ப்பப்பை (Uterus) நீக்கப்பட்டு விட்டால் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு உடலளவில் நிச்சயமாகத் தேவைப்படுகிறது. எனவேதான் இந்த நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு HRT மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறது.

இது இப்படி இருக்க, முப்பது வயதுக்குள் உள்ள பெண்களில் கர்ப்பப்பையில் கட்டிகள் ஏற்படுவதற்கும் எஸ்ட்ரோஜென்தான் காரணம் என்பதால், அவர்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் சுரப்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதாக இருக்கிறது. "ராஜாவுக்கு முன்னால் போனால் தண்டனை, கழுதைக்குப் பின்னால் போனால் உதை" என்பது போல, பெண்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் இருந்தாலும் தொல்லை, குறைந்தாலும் தொல்லை.



யாருக்கு அதிகத் துன்பம் ஏற்படுகிறது என்று பார்த்தால், அதிகம் படித்து, முக்கியமான வேலைகளில் மூளையைக் கசக்கிப் பிழிந்து கொண்டிருக்கும் பெண்கள், மற்றும் தன்னந்தனியாக பெரிய வியாபார சாம்ராஜ்யங்களில் கொடிகட்டிப் பறந்து கொண்டிருக்கும் பெண்கள் ஆகியோர் ஹார்மோன் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்றும் தெரிய வருகிறது.

இந்த உடல் மாற்றங்களையும், மனநிலையில் ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் உண்டாக்கும் எஸ்ட்ரோஜென் பற்றி அதிகம் பெண்கள் பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் 'மறதி நோயை' ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குக் கீழ் இந்த ஹார்மோனால் கொண்டு போக முடியாது.

— டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணன்

பனிக்குடம் நஞ்சுக் கொடி!

*"பூவின் மணத்தைப்
பொருந்திய வாயுவும்
தாவி உலகில் தரிப்பித்த ஆறு
போல
மேவிய சீவனில் மெல்ல நீள்
வாயுவும்
கூவி அழும் குறிக் கொண்ட
போதே"*
— திருமந்திரம்.

கருப்பையில் வளரும் குழந்தை குறிப்பிட்ட பிரசவ நேரம் வந்ததும்



வெளிப்பட்டு இவ்வுலகுக்கு வருகிறது. மாம், செடியில் உள்ள பழம் பழுத்தால் மரத்தில் தங்காமல் உதிர்ந்து விடுகிறது. இதனால்தான் நம்முன்னோர்கள் பலர், பிரசவ தேதி சரியாக தெரியாத பெண்ணைப் பார்த்து,

"தானாக வலி வந்து விடும், பழம் பழுத்தால் மரத்தில் தங்காது" என்று தைரியம் சொல்வார்கள். இந்த எண்ணம் சரிதானா? திருமூலரும்

"கூவி அழும் குறிக் கொண்டபோதே"

என்கிறாரே. அந்தக் குறி என்ன? மருத்துவ விளக்கம் உண்டா? என்று பார்ப்போம்.

செடி தோன்றி சிறிது காலம் சென்ற பிறகு, அரும்புகட்டி பூக்கத் தொடங்கும். அரும்பு பக்குவப்பட்டு மலரானதும், உள்ளிருந்து மணம் வீசுகிறது. இந்த மணம் பொருந்திய வாயு மொக்குகளின் இதழ்களில் இருந்து வெளி வருகிறது. இதனை மனிதனால் உணர முடிவதில்லை. தேனீக்கள் உணர்ந்து மொக்குள்ள செடியை சூழ்ந்து கொள்கிறது. இந்த வாயு Prostoglandin என்றும் ஹார்மோன் தன்மை உடையது என்றும் ஏற்கெனவே விளக்கியுள்ளேன். பூ பறிக்கப்படாவிட்டால் காய்ந்து விழுந்து விடுகிறது.

இதைப் போலவே மாதாவின் கருவறையில் வளரும் கருவும் 10 மாதம் (280 நாட்கள்) வளர்ந்து பக்குவப்பட்டு குழந்தை வடிவெடுக்கிறது. குறித்த நேரத்தில் பிரசவ வலி தோன்றியவுடன் குழந்தை வெளியாகிறது. இந்த மாற்றங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் Prostoglandin என்ற ஹார்மோன் பெரிதும் உதவுகிறது.

"மேவிய சீவனில் மெல்ல நீள் வாயுவும் கூவி அழும் குறிக் கொண்டபோதே" என்ற வரிகளில் இந்த வாயுவின் வேலையை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதுதான் "குறிக்கொண்ட போதே" எனப்படும் முக்கிய மாற்றம்.

உடலில் எந்த ஒரு செல்லும் (Cell) அதன் இயக்கத்திற்காக ஜீன்களின் மூலம் கட்டளைகளைப் பெறுகின்றன என்பதையும், கரு உருவாகும் நாள் முதலே

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

ஜீன்களும் உருவாகி விடுகின்றன என்பதனையும் கடந்த இதழில் கண்டோம். கட்டளைகளை உருவாக்கும் ஜீன்கள் தொடர்ந்து ஆணைகளைக் கொடுத்து கொடுத்து குழந்தையின் உறுப்புகள் வளர உதவுகின்றன. குழந்தையின் பல்வேறு உறுப்புகளும் உருவாகிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

ஐந்தாம் வாரம் இருதயம் 10ம் வாரம் சிறுநீரகம், இருபதாம் வாரம், ஆண்/பெண் இன உறுப்புகள், முப்பதாம் வாரம் லிவர், நுரையீரல் போன்றவைகள் வலப்படுத்தப்பட்டு விடுகின்றன. ஒரு மனிதனுக்கான உறுப்புக்கள் முழுமையாக உருவான பின் இந்த செல் தன் வேலையை நிறுத்த வேண்டியுள்ளது. அப்போதுதான் தொடர்ந்து வளருவது நிற்க முடியும். இது எப்படி நிகழ்கிறது?

"கட்டளைகளைக் கொடுக்கும் ஜீன்கள் மறையலாம் அல்லது இதனைவிட சக்தி வாய்ந்த மற்றுமொரு அழிக்கும் ஜீன் உருவாகலாம். அழிக்கும் ஜீன்களின் சக்தி வாய்ந்த கட்டளைகளினால் ஆக்கும் ஜீன்களின் சக்தி மறைக்கப்படலாம். இதனைத்தான் ''Gene for cell death'' என்று குறிப்பிடுகிறோம். இந்த ஜீன் உருவாகிய பின் எந்தத் தீவிர மருத்துவமும் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாது. இந்த அழிக்கும் ஜீன் மனித உடலில் மனிதனின் அந்திம காலத்தில் அதன் வேலையைச் செய்துதான் மரணம் ஏற்படுகிறது என்பதனை புரிந்து கொண்டுள்ளோம். பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் இரவு பகலாக இந்த ஜீன் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு உள்ளார்கள்.

1. இந்த அழிக்கும் ஜீன் உருவாக எவ்வளவு நாட்கள் பிடிக்கும்?

2. நோயினால் இறப்பவரின் உடலில் இந்த ஜீன் இருக்கலாம், விபத்துகளில் இறந்தாலும் இந்த ஜீன் உருவாகியிருக்குமா?

3. சில மருந்துகளினால் ஏற்படும் Reaction ஏற்பட்டு மருந்து செலுத்திய உடனே இறப்பவரின் உடலிலும் (Anaphylactic shock) இந்த ஜீன் தோன்றுகிறதா?

4. மாரடைப்பு (Heart attack) என்று உடனே கீழே சரிந்து விடுபவரின் உடலில் இந்த ஜீன் தோன்றியிருக்கிறதா? என்று பல்வேறு விதமாக ஆராயப்பட்டு வருகிறது.

பெண்ணின் உடலில் பெண் உயிருடன் இருக்கும் போதே இரண்டு முக்கிய அழிவு நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன.

1. மாத மாதம் உருவாகும் கரு முட்டைக் கூடு (Corpus Luteum) அழிந்து விடுகிறது.

2. கர்ப்பத்தில் குழந்தை உயிருடன் நல்ல சக்தியுள்ளதாக வெளியாகிறது. நஞ்சு எனப்படும் Placenta வெளியான பிறகு தொடர்ந்து வேலை செய்யக் கூடிய சக்தியில்லாது வெளியாகிறது. வெளி வந்த நஞ்சினை எடுத்து மேலும் மேலும் இன்குபேட்டரில் வைத்து வளர்க்க முடிவதில்லை. நம் முன்னோர் இதனை அழகாக "நஞ்சு" என்று ஏன் கூறினார்கள். குழந்தை வெளி வந்த பின் இந்த Placenta கருப்பையில் இருந்தால் என்ன?

குழந்தை உருவாகும் போது கூடவே நஞ்சும் உருவாகிறது. இந்த நஞ்சின் வழியே வரும் உணவுப் பொருள்கள்தான் குழந்தையை வளர்க்கின்றன. இந்த நஞ்சில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சிறிது மூடிக் கொண்டால் குழந்தை பாதிப்பிற்குள்ளாகிறது. நஞ்சில் உள்ள திசுக்களின் வேலைத்திறன் குறைந்து விட்டாலும் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைகிறது. ''IUGR அல்லது Intra Uterine Growth Retardation'' பேபி உருவாகிறது. நஞ்சு அதிகமாக வேலை செய்தால் பெரிய குழந்தை (Fetal Macrosomia) உருவாகி விடு





தொலைபேசியில் மணி அடித்தால் சிறியவர்களை எடுக்க அனுமதிக்காமல் பெரியவர்களே எடுத்துப் பேசுவது நல்லது. பொது தொலைபேசியில் பேசும் உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர் நபர்களுக்கு சிறியவர்கள் எடுப்பதால் அவர்களுக்கு, தான் யாரென்று கூறி இன்னாரைக் கூப்பிடு என்பதற்குள் பல நிமிடம் ஓடி விடும். இதனால் பேசும் நபருக்கு மிகுந்த கஷ்டம். அவருக்குப் பின்னால் 10 பேர் இருப்பார்கள். அதனால் நேரமும், பணமும் அதிகம் செலவாகிறது.

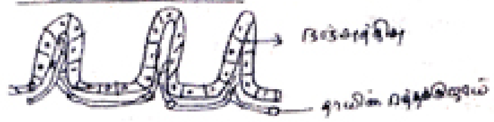
— ஆர். சசிரேகா

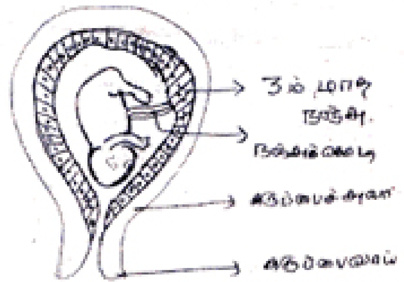
கிறது. நஞ்சு வேலையே செய்யாவிடில் வயிற்றினுள்ளேயே குழந்தை இறந்து (Intra Uterine Death) விடுகிறது. இப்படி ஒரு உயிரை ஆட்டிப் படைக்கும் நஞ்சும் ஒரு ஜீனினால்தான் ஆட்டிப்படைக்கப்படுகிறது. இந்த நஞ்சினை நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஆக்கும் ஜீன், வளர்க்கும் ஜீன், அழிக்கும் ஜீன் ஆகியவையின் நிலை பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும்.

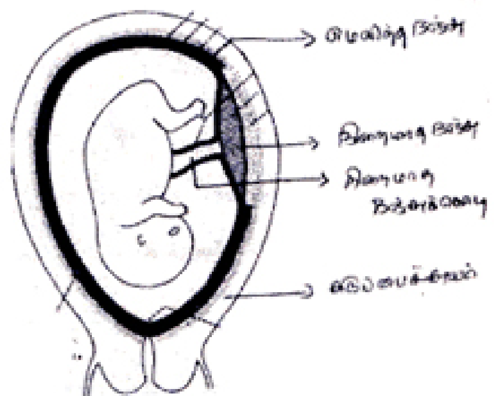
Placenta குழந்தை தரித்த ஒரு வாரத்தில் உருவாகிறது. இதற்கு ஆரம்ப நிலையில் Chorionic Villi என்று பெயர். இது முதல் மூன்று மாதங்கள் கருப்பையின் உள் சுவர் நஞ்சும் வளருகிறது. 34 - 36 வாரம் வரை இது நடக்கிறது. 36 வாரத்தில் நஞ்சு குழந்தையின் எடையில் 6ல் ஒரு பங்கு இருக்கிறது. இதற்குப் பின் நஞ்சு வளருவதில்லை. இரத்தக் குழாய்கள் தடித்து விடுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. உணவுப் பொருட்கள் பிராண வாயுவை உறிஞ்சும் தன்மை குறைகிறது. நஞ்சுத் திசு தடித்து விடுகிறது.

முப்பத்தாறு வாரத்திற்குப் பிறகு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் நிலைப்பட்டு விடுகிறது. இதனால்தான் 'Precious Baby' ஆக இருந்தால் 36வது வாரம் பிரசவம் பார்த்து விடுவதில் எந்தத் தவறும் நிகழாது. குழந்தையும் அதிகம் கஷ்டப்படுவதில்லை. ஓரிரு நாட்கள் மட்டும் இன்குபேட்டரில் இருந்தால் போதும்.

இப்படி ஒரு குழந்தை உருவாகுவதை ஆட்டிப்படைக்கும் "Placenta" எதனால் வேலைத் திறனை தனது முப்பதியாறாவது வாரத்தில் நிறுத்த முடிகிறது? கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் மற்ற அவயவங்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து பணியைச் செய்யும்போது, நஞ்சு மட்டும் எப்படி மாறுபட்டு இருக்க முடிகிறது? இந்த நோக்கத்தில் ஆராய்ச்சி செய்த போது நஞ்சில் முதல் மூன்று மாத ஜீன்களும் முழுவதுமாக பரவியுள்ளது. நான்காம் மாதம் முதல் ஒரு பகுதியில் மட்டும் நிலைத்து மற்ற இடங்களில் எல்லாம் சிறுத்து விடுகிறது. நஞ்சுக் கொடி சேர்ந்த இந்தப் பகுதியை Placenta என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த நஞ்சுக்குள் தாயின் இரத்தக் குழாய்கள் ஊடுருவி குழந்தைக்கு வேண்டிய உணவு, பிராணவாயு, போன்றவற்றைக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. குழந்தை வளர வளர







கடைசி மூன்று மாத ஜீன்களும் மாறுபட்டு இருப்பதைக் காண முடிந்துள்ளது. இந்த மாறுபாடு சரியாக நிரூபிக்கப்படும்போது மருத்துவ உலகின் சவால்கள் பல வெற்றிகரமாக சமாளிக்கப்பட முடியும்.

Gene for cell growthம் Gene for cell deathம் சரியாக கிடைத்து விட்டால் அகால மரணங்களை நிறுத்த முடியும்.

வேண்டாத கட்டிகளை அழிக்க முடியும். புற்றுநோயை ஒழிக்க முடியும். பிறவியிலேயே வளர்ச்சி குறைவாக உள்ள கருப்பை, விந்தணுவகம், லிவர், நுரையீரல் போன்ற பல உறுப்புகள் வளர உதவலாம். வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழந்த Paralysis காரர்களுக்கு, கண் பார்வை இழந்தவர்களுக்குப் பெருமளவில் உதவ முடியும்.

எனவே திருமூலர் கூறிய "குறிக்கொண்ட போதே"யை தேடிக் கண்டு பிடித்து விட்டால் சிலர் கூவி அழுவதையும் நிறுத்தி விடலாமல்லவா?



இறைவனுக்குப் பாரமில்லை!

சுமை என்றும், பாரம் என்றும் நினைக்கும் போதுதான் சுமையாகி விடுகின்றது. உண்மையில் நமது ஆற்றலை நாம் மிகவும் குறைவாகவே மதிப்பிடுகின்றோம். நம்மால் எதனையும் சமாளிக்க முடியும். எந்தப் பிரச்னையையும் தீர்க்க முடியும்.

நாம் சாதாரண மனுஷிகள் அல்லர். இறைவனின் அம்சம். பரம் பொருளின் வடிவம். நம்மைப் பற்றி நாம் எப்படி நினைத்திருந்தாலும், உண்மையில் ஆத்ம சொருபமே நாம். இதனால் நமது எண்ணங்களும் உயர்வாகவே இருக்க வேண்டும்.

கற்பகம் குடும்பப் பொறுப்புகள் அனைத்தையும் கவனிப்பாள். வேலைக்கும் செல்வாள். நோயுற்ற அவளது கணவனையும் பார்த்துக் கொள்வாள். இவ்வளவு சுமை இருந்தாலும், அவள் அவற்றைப் பெரிதுபடுத்தவில்லை. தானல்ல, தன்னுள் இருக்கும் கடவுளே அனைத்தையும் சமாளிப்பது போன்ற உணர்வு அவளுக்கு. ஆகவே, உடலும் உள்ளமும் உற்சாகம் பொங்க வாழ்ந்து வருகின்றாள்.

எண்ணத்தைச் சரியாக அமைத்துக் கொள்வதே வாழ்வின் முதல் கடமை. உலக வாழ்வைச் சுமையாக நினைப்பவர்க்கு, எவ்வளவு வசதிகள் இருந்தாலும் போதாது; சிறு முயற்சியும் பெரும் பாரமாகத் தெரியும். சின்ன விஷயங்கள் கூட தொல்லை கொடுக்கும்.

தாங்க முடியாத சுமைகள் நமக்கு இருக்கின்றன என நினைப்போர்க்கு உடல் நோய் கூட உண்டாகலாம். முதுகு வலி, கால் முடம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் அதிகமான சுமையை நாம் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று தொடர்ந்து எண்ணுவதே.

நமது எண்ணம் சீர் படும்போது, நம்மால் வாழ்வைச் செவ்வனே நடத்திச் செல்ல முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஆழமாகப் பதியும் போது, நோய் குணமாகி விடும். இறைவன் கடல் என்றால் அதன் ஒரு துளி போன்ற நாம் – அண்ட சராசரங்களையத்தோடு இயக்கும் பரம் பொருளின் ஒரு பங்காகிய நாம் – எல்லாவற்றையும் சமாளிக்க முடியும் என்னும் எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் மனதில் வந்தால், நோய் பறந்தே விடும்.



நம்மால் சுமக்க முடியாத பளுவை இறைவன் நமக்குத் தருவதே இல்லை. இதுதான் உண்மை. மேலும், ஒருவர்க்கொருவர் ஒத்துழைத்து வாழ்வதாலும், இயற்கையின் இயல்பிற்கு ஏற்ப நடந்து கொள்வதாலும், வாழ்வில் முன்னேற்றமே காண்போம்.

சுமையை நீக்க இதோ ஒரு பிரார்த்தனை:

எல்லாம் நடத்தும் இறைவனுக்கு அரிதான வேலை என்று எதுவுமே இல்லை. நான் அவனுடைய அம்சம். அவனது ஆற்றல் எனக்கும் உண்டு. அவனுக்கு எதுவும் பாரமில்லை. எனக்கும் எதுவும் பாரமில்லை. இறைவனைப் போல நானும் எல்லாவற்றையும் சமாளிப்பேன். எனக்கும் எல்லாமே எளிதாகும். அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தையும் சுழல வைக்கும் அவனுக்கோர் சுமையா? சுமை எனக்கும் இல்லை. என் உடல் உறுப்புகளுக்கும் இல்லை. இயற்கையின் ஆற்றல் என்னுள்ளும் இயங்குகின்றது. எல்லாம் இனிமையாக்கித் தருகின்றது.

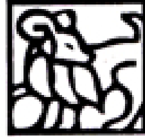
– இந்தப் பிரார்த்தனையை முழு நம்பிக்கையோடு செய்யுங்கள். மனக் கண்ணால் அண்ட சராசரங்கள் அழகாக இயங்குவதைப் பாருங்கள். நம்பிக்கையோடு இருங்கள். எதுவுமே பாரமாகாது.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் '99

மேஷ ராசி :



அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1–ஆம் பாதம்.

பாக்கிய ஸ்தானத்தில் மாத ஆரம்பத்திலும் அதன் பின் 10-ஆம் இடத்திலும் சஞ்சாரம் செய்யும் அங்காரக பகவான் உங்களுக்கு எதிர்பாராமல் ஏற்படும் சுப செலவுகளை சமாளிக்கும் மனோ திடத்தைத் தருவார். எனவே, எதிர்பாராமல் ஏற்படும் சுப செலவுகளை கண்டு அச்சப்பட வேண்டாம். பழைய கடன் வசூல் ஆவதோ, நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த சொத்து உங்களைத் தேடி வரவோக்கூடும். ஆகப் பெருந்தொகை ஒன்றை அடையக் கூடிய யோகம் ஒன்று உண்டு.

6-ஆம் இடத்தில் நீச்சம் அடையும் சுக்கிர பகவானால் சில சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு அது உங்கள் பதவிக்குத் தொல்லை தரக் கூடியதாக அமையலாம். இது, உங்கள் மீது காழ்ப்புணர்ச்சியுடைய, மற்றவர்களின் தூண்டுதலாலும் அமையலாம். எனினும் வழக்கமான திறமையால் சமாளிப்பீர்கள்.

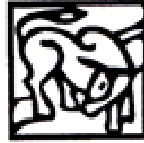
கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர்கள், அதிக எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். கணவன் மனைவி சிறு பிணக்குகள் கூட பெரிய சண்டையாக உருமாறக் கூடும்.

அரசியலில் ஈடுபாடு உடையவர்களுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் நேரம். சிலர், எதிர்பாராத வெற்றிகளையும், மந்திரி பதவிகளையும் அடையக் கூடும். நீண்ட நாட்களாக எண்ணி வந்த வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் தற்போது கைகூடி, வரக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகிறது.



கலைத் துறையில் ஈடுபாடு உடையவர்கள் மிக பெரிய வெற்றிகளைச் சந்திப்பார்கள். வட திசையில் இருந்து நல்ல தகவல் உங்களைத் தேடி வருகிறது. சுந்தரக் காண்டப் பாராயணம் செய்வதும், மாதம் முழுவதும், விஷ்ணு பகவானைப் பூஜித்து வருவதும் விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச் சென்று வருவதும் நன்மை தரும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதம் ராசி அதிபதி சுக்ரபகவான் சஞ்சாரம் சாதகமாக அமையவில்லை. என்றாலும், மாத பிற்பகுதியில் ஜீவன ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும், செவ்வாயால் சகோதர வழியில் நன்மை ஏற்படும். முற்பகுதியில் சுக்கிர பகவானால் குடும்பத்தினுள் சிறு சச்சரவு ஏற்படும். கூடுமானவரையில் புதிய முயற்சிகளை தவிர்ப்பது உத்தமம்.

எல்லாத் துறையினருக்கும் இது பொருந்தும். குறிப்பாக சொல்வதானால், சினிமாத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கும், படத் தயாரிப்பாளர்களுக்கும், வைர வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கும், அரசு உயர் அதிகாரிகளுக்கும், தொல்லை தரக் கூடிய சூழ்நிலை.

கட்டிடப் பொறியாளர்களுக்கும், விவசாயிகளுக்கும், அனுகூலமான மாதம் ஆகும். செங்கல், மற்றும் சிமெண்ட் வியாபாரம் செய்பவர்கள் கடன் உதவியும், சீட்டுப் பணத்தால் லாபமும் அடைய வாய்ப்பிருக்கிறது. இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்வோரும், தனியார் துறையில் விற்பனை பிரிவில் பணியாற்றுபவர்களும், தற்போது, அதிக உழைப்பும், குறைந்த லாபமும், அடைவார்கள்.

அதிக ஊதியமோ, பதவி உயர்வோ பெற முடியாதபடி கிரக சஞ்சாரங்கள் அமைந்துள்ளன. சூரியன் நீச்சம் பெற்று 7-ஆம் இடத்திலும், அதன் பின், 8-ஆம் இடத்திலும் சஞ்சாரம்



கடுகைத் தாளிப்பது எதற்காக?

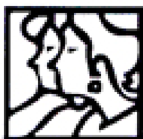
சமையல் செய்யும்போது கடுகைத் தாளிப்பது எதற்காக? கடுகில் சல்ஃபர் இருக்கிறது. தாளிக்கும் போது கடுகு வெடித்து சல்ஃபர் வெளியேறிவிடுவதால் சமையலில் கடுகு மணம் தருகிறது.

– கே. லலிதா

செய்வதும், சுக்கிர பகவானும் நீச்சம் பெற்று இருப்பதும் தொல்லை தரக் கூடிய அம்சமாக நிகழ்கிறது. இடம், காலம், உங்களிடம் உரையாடுபவரின் குணம், போன்றவற்றை மனத்தில் கொண்டு பேசுவது நல்லது.

தற்போது உத்தியோக மாற்றமோ, வீடு மாற்றத்தையோ எதிர்பார்க்க வேண்டாம். பொறுமையைக் கடைபிடிப்பது எல்லாவற்றிற்கும் உயர்வை உண்டு செய்யும். நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூட ரகசியங்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் சொல்லி வருவதும், மஹா லக்ஷ்மியைப் பூஜை செய்வதும் நன்மை தரும். குறிப்பாக வெள்ளிக் கிழமை தோறும் வைபவ லக்ஷ்மி பூஜை செய்து வருவது நன்மை தரும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் 4-ஆம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்றுள்ள சுக்கிர பகவான் சில பிரச்னைகளை தோற்றுவித்தாலும், புத பகவான் அருளால் அனைத்தும் நல்ல விதமாக முடியும். சுக்கிரன், புதன் பரிவர்த்தனை வீடு மாறுதலையோ, பதவியில் தொல்லைகளையோ உண்டு செய்யும்.

தாய் வழி உறவுகள் மூலம் மனக்கசப்பு உண்டாகும். பத்திரிகை, சினிமாத் துறைகளில் இருப்பவர்களுக்குப் புதிய பிரச்னைகள் தோன்றக்கூடும். எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் கவனமாக வைக்க வேண்டும். அரசுத் துறையில் பணிபுரிவோர், வீடு வாங்கக் கூடிய யோகம் இருந்தாலும், பத்திரங்களை பரிசோதித்தும், வீடு வாஸ்து தோஷம் இல்லையா என்று பார்த்தும் வாங்கவும்.

திருமண யோகம் தங்கு தடையின்றி நன்கு நடைபெறும். ஆன்மீக நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தடை இராது. கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட்டு முயற்சியால் புதுப்பட வாய்ப்போ, பிரயாண லாபமோ கிட்டும். சொந்தத் தொழில் ஆரம்பிக்க நீண்ட நாளாக விருப்பம் உள்ளவர்கள், நெருங்கிய நண்பர்களால் அந்த எண்ணம் நிறைவேறும்.

சில, நல்ல விஷயங்களை செயல்படுத்த வேண்டிய வாய்ப்பை இம்மாதக் கடைசியில் பெறுவீர்கள். எரிபொருள் விற்பவர்கள், மற்றும் சுரங்கத் தொழிலாளர்கள், பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர்கள் அதிக எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது.

காவல் துறையில் பணிபுரிவோர், புதிய பிரச்னைகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். தம்வசம் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள கைதிகள் விஷயத்தில் அதிக கவனத்துடன் நடந்து கொள்வது நல்லது. கிரக சஞ்சாரங்கள் ஏற்ற இறக்கத்துடன் காணப்படுவதால் அதிக நிதானத்துடன் நடந்து கொள்வது எவ்வழிக்கும் சிறந்தது.

வைணவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று பஞ்சமி தோறும் கருட பகவானுக்கும் துளசியால் பூஜை செய்வது நன்மை தரும். சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேயரைப் பூஜிப்பதும் தொல்லைகளை விலக்கி நன்மை செய்யும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 –ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுக்கிர பகவான் நீச்சம் பெற்றாலும், 6-ஆம் இடத்தில் உள்ள செவ்வாய் உதவும் நிலையில் உள்ளார். பெரிய பதவி வகிப்பவர்களுக்கும், அரசுத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கும், எதிர்பார்த்த மாற்றம் வரலாம்.

இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோருக்குப் பெரிய லாபங்கள் வர இன்னும் சில நாட்கள் பிடிக்கும். தங்கம், வாங்கி விற்பவர்களும், பைனான்ஸ் கம்பெனி நடத்துபவர்களும், சிறு தொல்லைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். வங்கி, மற்றும் நிதி நிறுவனம் போன்ற இடங்களில் பணிபுரிவோர்கள், கவனத்துடன் பணிபுரிய வேண்டிய நேரம்.

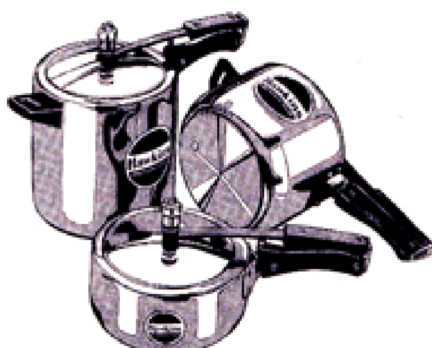
வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடை பெறப் போகிறது. சுபச் செலவுகள், தனஸ்தானத்தை குரு பார்ப்பதால், கட்டுக்குள் அடங்கி இருக்கும். நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி சீட்டுப் பணமோ, நண்பர்களிடமிருந்து கடன் உதவியோ கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தற்போது 7-ஆம் இடத்தில் உள்ள கேதுவால் தம்பதிகளுக்குள் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படலாம்.

ரூ. 200 முதல் ரூ. 350 வரை மிச்சப்படுத்துங்கள்.



எந்த அளவு அல்லது எந்த தயாரிப்பாக இருந்தாலும், உங்கள் பழைய அலுமினியம் பிரஷர் குக்கரை மாற்றி (3 லிட்டர், 5 லிட்டர் அல்லது 7 லிட்டர்) அளவுகளில் புதிய ஹாக்கின்ஸ் ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரை பெறுங்கள். கீழ்க்கண்டவாறு பணத்தை மிச்சப்படுத்துங்கள்.

பழைய அலுமினியம் குக்கர் அளவு	புதிய ஹாக்கின்ஸ் அ.சி. விலையிருந்து விலை குறைப்பு
2 முதல் 3 லிட்டர்	ரூ. 200
4 முதல் 5 லிட்டர்	ரூ. 250
6 முதல் 8 லிட்டர்	ரூ. 300
10 முதல் 12 லிட்டர்	ரூ. 350



5.8 மி.மீ. தடிம சாண்ட்விச் அடிப்பாகம் கொண்டிருப்பதால், ஹாக்கின்ஸ் ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் விரைவாகவும், கரியாமலும் சமைக்கின்றது; நீண்டு உழைக்கிறது, எப்போதும் பளபளப்பாக இருக்கிறது. மேலும் பரிபூரண ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தம் செய்ய எளிதாகவும் உள்ளது. பிற அலுமினிய பிரஷர் பான்களை போன்றல்லாமல், ஹாக்கின்ஸ் ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் டீப் ப்ரையிங் மற்றும் பிரஷர் குக்கிங்கிற்கு பாதுகாப்பானதாகும். 5 ஆண்டுகள் உத்தரவாதம் கொண்டது.

ஹாக்கின்ஸ்® ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்

இல்லம் இன்னும் சிறந்திடுமே
கையில் ஹாக்கின்ஸ் இருக்கையிலே

கீழ்க்கண்ட டீலர்களிடம் கிடைக்கிறது: **சென்னை** : அடையார் டெலிபோன் எக்ஸ்சேஞ்சு எதிரில் [illegible] ஸ்டோர்ஸ், போன் : 4419947 • கந்தக்கோட்டம் [illegible], போன் : 5353050 • கோடம்பாக்கம் [illegible] ஸ்டோர்ஸ், போன் 4802436 • [illegible] எஸ். சந்தோஷ நாடார் ஏஜென்சீஸ், போன் : 4985196 • பாண்டி பஜார் [illegible], போன் : 4346106 • [illegible], போன் : 4342942 • ரங்கநாதன் தெரு [illegible] ஸ்டோர்ஸ், போன் : 4342799 **அருப்புக்கோட்டை** : [illegible], போன் : 70587 **கோயம்புத்தூர்** : கிராஸ் கட் ரோடு [illegible] ஸ்டோர்ஸ், போன் : 233489 • இடையர் வீதி [illegible] ஸ்டோர்ஸ், போன் : 397 279 **திண்டுக்கல்** : பழைய பஸ்நிலையம் எதிரில் ஸ்ரீ [illegible], போன் 424710 **ஈரோடு** : [illegible] வீதி [illegible], போன் : 214225 **கரூர்** : [illegible] பஜார் [illegible], போன் : 60093 • [illegible], போன் : 60543 **மதுரை** : அம்மன் சன்னதி : [illegible], போன் : 622097 • கிழக்கு ஆவணி மூல வீதி [illegible] & கம்பெனி, போன் : 621531 கிழக்கு வெளி வீதி [illegible], போன் 623538 **நாகர்கோவில்** : தபால் நிலையம் சந்திப்பு [illegible], போன் : 31584 **பாண்டிச்சேரி** : [illegible] தெரு [illegible] & கம்பெனி, போன் : 334108 **சேலம்** : முதல் அக்ரஹாரம் ஸ்ரீ [illegible] மார்ட், போன் : 267 726 • பஜார் வீதி [illegible] ஏஜென்சீஸ், போன் : 267549 **சிவகாசி** : தெற்கு ரத வீதி M.V.K.D. [illegible], போன் : 20907 **தேனி** : பஸ் நிலையம் அருகில் [illegible], போன் : 74025 **திருநெல்வேலி** : [illegible] & கோ., போன் : 331587 • [illegible] தெரு [illegible], போன் : 337890 • [illegible] சன்னதி : [illegible], போன் : 334391 **திருப்பூர்** : [illegible], போன் 748070 **திருச்சி** : என். எஸ். பி. ரோடு [illegible], போன் : 702755 ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் தயவு செய்து எழுதவும் அல்லது தொடர்பு கொள்ளவும் : ஹாக்கின்ஸ் குக்கர்ஸ் லிமிடெட், த. பெ. எண். 6481, மாகிம், மும்பை - 400 016. போன் : (022) 444 0807, ஃபேக்ஸ் : (022) 444 9152.

HC/5403/MM-TAM



குலோப் ஜாமூன் செய்யும்போது எண்ணெய் அல்லது நெய் லேசாக சூடானால் போதும். பிசைந்து உருட்டின மாவை போட்டு பொன்னிற மாக எடுக்க வேண்டும். ரொம்ப காய்ந்தால் கருகி விடும். மாவு உள்ளே வெந்து இருக்காது. சூடு அதிகமாகி விட்டால் அடுப்பை அணைத்துப் பிறகு செய்யலாம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



ஜாதகத்தில் நல்ல தசாபுத்தி நடைபெறு பவர்கள் தொல்லைகள் நீங்கப் பெறுவார்கள். கோச்சார கெடுதிகள் அதிகம் பாதிக்காது. வாகனங்களை தற்போது மாற்ற வேண்டாம். அடிக்கடி பிராயணம் செய்யும் வாய்ப்பு உடையவர்களுக்கு இது நன்மை தரக்கூடிய காலம். வாகனம் மற்றும் அது சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோர், எதிர்பாராத சில நன்மை களை அடையக்கூடும்.

வழக்கமாக, தாங்கள் செய்து வரும் பூஜை யுடன், திருஞான சம்பந்தர் அருளிய 'கோளறு பதிகம்' படித்து வரவும். சிவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று வில்வத்தால் சிவபெருமானை வழிபடு வது மேன்மை தரும். எந்த ஒரு புதிய காரி யத்தை ஆரம்பிக்கும் முன்னும், விநாயகர் பெரு மானைப் பூஜிப்பது நலம் தரும். விரய ஸ்தானத்தில் சனீஸ்வர பகவான் உள்ளதால் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரு பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை இல் லாமல் மருந்துகளை மாற்ற வேண்டாம்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 –ஆம் பாதம்.

பரிவர்த்தனை பெறுகின்ற சுக்கிர பகவானும், புத பகவா னும், உங்கள் ராசிக்கு சில ஏற்ற, தாழ்வுகளை உண்டு செய்கிறார். ராசி அதிபதி சூரிய பக வான் மாத நடுப்பகுதி வரை நீச்சம் பெற்று இருந்தாலும் நன்மைகளுக்குக் குறை இராது. இல்லத்தில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும். அது திருமணமாகவோ, புதுமனை புகு விழா வாகவோ இருக்கக் கூடும்.

குரு பார்வையின் காரணமாக சில எதிர் பாராத திருப்பங்கள் காத்திருக்கின்றன. குழந் தைகளின் கல்வி நல்ல முறையில் அமையும். மருத்துவக் கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு நல்ல ஏற்றம் உண்டு. வெளிநாட்டிற்கும் சென்று மருத்துவ மற்றும் கம்ப்யூட்டர் கல்வி பயில எண்ணும் மாணவர்களுக்குச் சாதகமான நேரம்.

தடைப்பட்ட பயணம் திடீரென்று நல்ல முறையில் அமையும். சினிமாப் படம் தயா ரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு புதிய படம் தயாரிக்க காலம் கனிந்து வருகிறது. கலைத் துறையில் முழு ஈடுபாடு உள்ளவர் களுக்கு சாதனைப் படைக்கக் கூடிய நேரம்.

கலை சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரியும் அனைவருக்கும் இது பொருந்தும். மாத முற் பகுதியில் நீச்ச சூரியனுடன், புத பகவான் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வது அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத திருப்பங்களை உண்டு செய்யும். ஆனால் மனதிற்கு நிம்மதி இருக்காது. குரு அருளால், பிரச்னைகளை முறி யடித்து வெற்றி காண்பீர்கள்.

அரசியல்வாதிகள், எதிர்பாராத வெற்றி களையும், புதிய திருப்பங்களையும் சந்திப்பீர் கள். பல அரசியல் தலைவர்கள் உங்களைத் தேடி வருவார்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் இது முக்கியமான காலக் கட்டம். உறுதியுடன் இருந்து நினைத்ததை முடிப்பீர்கள். தனியார்த் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் உத்தியோகத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். இந்த மாதம் நீங்கள் நன்கு சிந்தித்துச் செயல்படுவதால், உங்கள் வாழ்க்கையில் மிக உன்னதமான நிலையை அடையப் போகிறீர்கள். அதே நேரம் செவ்வாய், வெள்ளி தோறும், துர்க்கையை பூஜிப்பதும், ஆன்மீக பயணங்கள் சென்று வரு வதும் நன்மையை உண்டு செய்யும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் நினைத்த காரியங்களை சற்றும் சிரமத்துடன் முடிக்க வேண்டி வரலாம். ராசி அதிபதி புத பகவா னும், 2-க்குடைய சுக்கிர பகவானும் பரிவர்த் தனை பெற்றிருப்பதால், பேசும் பொழுது அதிக நிதானத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். அலு வலகத்தில் பணிபுரிவோர், தங்களது சக ஊழி யரிடம் எந்த ஒரு ரகசியங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

தனஸ்தானத்தில் சூரிய பகவான் இருப்ப தால் மாத ஆரம்பத்தில் பணத் தட்டுப்பாடு

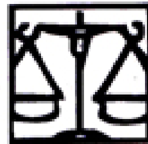
தோன்றக் கூடும். இருந்தாலும் ராகு பகவானால் எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டு. இதுவரை, நிலுவையில் இருந்து வந்த பணமாகப்பட்டது, உங்களைத் தேடி வரும். அரசாங்கத்தின் முக்கிய பதவி வகிப்பவர்களுக்கு விரும்பியபடி பதவி உயர்வோ, இடமாற்றமோ, வரக்கூடும்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், மற்றும் ரத்த அழுத்த சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் சற்று நிதானத்துடன் இருக்கவும். மருந்துகளைத் தவறாமல் உட்கொள்ளவும். பொருட்களை வாங்கி விற்பவர்கள், மற்றும் கமிஷன் தரகு வியாபாரம் செய்பவர்கள் தற்போது தொழில் மாற்றமோ, அல்லது விரிவாக்கம் செய்யவோ வேண்டாம்.

தொழில் சம்பந்தப்பட்ட ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திட வேண்டி வந்தால் நன்கு ஆலோசித்து அதன் பின் கையெழுத்துப் போடவும். புதிய தொழிலில் பிரவேசிக்க எண்ணுபவர்கள், நெருங்கிய நண்பர்களை அல்லது உறவினர்களை நன்கு ஆலோசித்து அதன்பின் முடிவினை எடுக்கவும்.

தற்சமயம், குருதசை நடைபெறுபவர்கள் குரு ஜாதகத்தில் நன்கு அமைந்திருந்தால், எதிர்பாராத ஏற்றங்களைக் காண்பார்கள். சுப்பிரமணி ஸ்வாமியை பூஜிப்பதும், வீட்டில் லக்ஷ்மி, துளசியை வைத்துப் பூஜிப்பதும் உயர்வுக்கு வழி வகுக்கும். வழக்கமான புன்னகையைக் கைவிடாமலும், மற்றவர்களிடம் பழகும்போது நிதானத்தைக் கடைபிடிப்பதும் உங்கள் வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 -ஆம், பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ராசி அதிபதி சுக்கிர பகவான் 12-ஆம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்று இருந்தாலும், பாக்கியாதிபதி புத பகவான், ராசி கேந்திரம் ஏறி பரிவர்த்தனை நிலை அடைவது, உங்களுக்கு கவசம் போன்ற அமைப்பு ஆகும்.

3-ஆம் இடத்தில் உள்ள செவ்வாய் சகோதர வழி லாபத்தை உண்டு செய்வார். மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய சில நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். மாதம் முழுவதும் புதபகவானால் சிறப்பான ஆதாயம் எதிர்பார்க்கலாம். வீடு, பூமி போன்ற விஷயங்கள் திருப்திகரமாகவும், லாபகரமாகவும் இருக்கும். பணிபுரியும் இடத்தில் நல்ல புகழும், பதவியில் ஏற்றமும் உண்டாகும்.

குருபகவான் சுபநிகழ்ச்சிக்கு உதவி புரிவார். உபநயனமும், புது மனைப் புகுவிழாவோ, திருமணமோ, எதுவாயினும் உங்கள் மனம்படி நல்ல முறையில் நடந்தேறும். ராகு, மற்றும் கேதுவால் உடல் நிலையில் சற்று பாதிப்பு ஏற்படலாம். குழந்தைகள் கல்வி பற்றி மனத்தில் சலனங்கள் உண்டாகலாம். மாத பிற்பகுதியில் சூரிய பகவானால் மனக் கவலைகள் நீங்கக் கூடும். உங்கள் எண்ணம் கட்டாயம் ஈடேறும்.

உங்கள் ராசிக்கு யோககாரகனாகிய சனீஸ்வர பகவான் ஜென்ம ராசியை பார்வை இட்டுக் கொண்டு இருப்பதால் எதிர்பாராத பிரச்னைகளை உங்கள் திறமையால் சமாளிப்பீர்கள். வாகனங்கள், மற்றும் வீட்டை புதுப்பிக்கத் தேவையான பணம் சரியான நேரத்தில் கிடைக்கும். எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டு.

பத்திரிகை தொழில் செய்பவர்களுக்கு இது மேன்மை தரக்கூடிய காலம். வெள்ளிக்கிழமை தோறும் சுக்கிர பகவானை வாசனை மலர்களால் அர்ச்சித்து வரவும். வைபவ லக்ஷ்மி விரதமும் இருப்பது மேன்மையை உண்டு செய்யும். அன்னிய தேசத்தில் இருந்து சாதகமாக தகவல் வரக் காத்திருக்கிறது.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இரண்டாம் இடத்தில் உள்ள செவ்வாய், உங்களுக்கு நன்மை செய்யக் கூடிய நல்ல நிலையில் இருக்கிறார். குரு அவரை 9-ஆம் பார்வையாகப் பார்ப்பதும் நன்மை செய்யக் கூடிய அம்சம். கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு நல்ல திருப்புமுனையாக அமையும். தன லாபமும், எதிர்பார்த்த இனத்தில் வெற்றியும் உண்டு. அது விளையாட்டுத் துறையாகவும் இருக்கலாம். வியாபாரம் செய்

பாகற்காய், வெண்டைக்காய், மற்றும் கத்திரிக்காய் சிப்ஸ் செய்யும்போது, மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள், இவற்றுடன் சிறிது சோள மாவு கலந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துப் பாருங்கள். அதிக மொறு மொறு வென்றும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்





தேங்காய் வாங்கும்போது நல்ல திடமான தேங்காய் என்று எப்படி கண்டு பிடிப்பது? உரித்த தேங்காய் ஓட்டின்மேல் வகிடு மாதிரி நிறைய கோடுகள் இருக்கும். தேங்காயின் முக்கண்களை ஒட்டி மூன்று கோடுகள் பிரியும். இக்கோடுகள் எவ்வளவு எடுப்பாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு தேங்காயின் வெண்பகுதி நல்ல பருமனாக இருக்கும்.

- சித்ரா அனந்தகுமார்

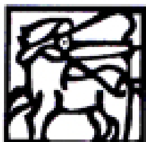
பவர்களுக்கு முக்கிய திருப்பங்கள் காத்திருக்கிறது.

மாத பிற்பகுதியில் அரசாங்க காண்ட்ராக்ட் எடுப்பவர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்பு தேடி வரும். ரியல் எஸ்டேட், விற்பனை ஏஜென்சி போன்றவை நல்ல நிலையில் அமையும். புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். குடும்ப சூழ்நிலையில் அமைதியும், கடந்த கால கசப்பு உணர்வுகள் மறையவும் வாய்ப்பு தென்படுகிறது.

பண வரவு தாராளமாக இருந்தாலும், சிக்கனத்தைக் கடைபிடிப்பது மிகச் சிறந்த நல்ல வழியாகும். 4-ல் உள்ள கேது, மாத மத்தியில் செவ்வாயுடன் சேர்வதால், மாதாவின் உடல் நிலையில் தொல்லைகள் தென்படும். ரத்தம், பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட தொல்லையால் மருத்துவரை அணுக நேரலாம்.

மஹான்கள் ஸித்தி அடைந்த ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வருதல் நன்மை தரும். ஞாயிற்றுக் கிழமை தோறும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் படிப்பதும், திருவண்ணாமலை, சிதம்பரம் போன்ற ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வருவதும் கூடுதல் நன்மையை உண்டு செய்யும். பணப் புழக்கம் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவரும், அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்களும் இது கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். உடல் ஆரோக்கியத்திலும் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவும். குறித்த நேரத்தில் உண்ணுவதும் தேவையற்ற உணவைத் தவிர்ப்பதும் நன்மையை உண்டு பண்ணும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 -ஆம் பாதம்.

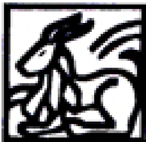
செவ்வாய், சனி இவர்களால் போதுமான ஆதாயம் கிட்டும். எனவே, செய்யும் தொழில் எதுவாயினும், நினைத்த அளவு லாபகரமாகவும் பெரிய அளவில் பிரச்னைகள் இல்லாமலும் செல்லும். மாதம் முழுவதும் லாப ஸ்தானத்தில் உள்ள புத பகவானால் குடும்ப செலவுகளுக்கு ஏற்ப நிதி பெறுவதற்கு உதவி புரிவார்கள்.

குரு பகவானால் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் உண்டாகும். சுக்கிரன் 10ம் இடத்தில் நீச்சம் பெற்றிருப்பதால் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் சற்று கவனத்துடன் இருக்கவும். ராசிநாதன் வக்கிரகம் பெற்று இருப்பதும், 8-ல் உள்ள ராகுவும், உடலில் ஆரோக்கிய குறைவும், அறுவை சிகிச்சைப் பயத்தையும் உண்டு செய்வார். ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வழக்கமாக சாப்பிடும் மருந்துகளை குறைக்கவோ, மாற்றவோ வேண்டாம். அடிக்கடி மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. மேலும், அதிக நேரம் கண் விழிக்காமல் இருப்பதும், கடினமான உடற்பயிற்சிகளை செய்யாமல் இருப்பதும் நல்லது.

மாத பிற்பகுதியில் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு சூரிய பகவானால் சில தொல்லைகள் தோன்றி மறையும். அரசு சம்பந்தப்பட்ட காண்ட்ராக்ட் எடுத்துத் தொழில் புரிபவர்கள், தடையின்றி தனலாபம் அடைவார்கள். சனி பகவானால் இரும்பு வாங்கி விற்பவர்களுக்கு சிறு தொல்லைகள் தோன்றி மறையலாம்.

பழைய வாகனங்களைப் புதுபிக்க இது ஏற்ற நேரம். புதிய மின்சார சாதனங்களை வாங்கி சிலர் பயன் அடைவார்கள். கடந்த கால பற்றாக்குறையும் கடன் தொல்லைகளும், படிப்படியாக சரியாகி விடும். குரு பார்வை கோடி தோஷ நிவர்த்தி என்றபடி மாத பிற்பகுதி தெளிவு பிறக்கும். தட்சிணாமூர்த்தி சுவாமியை வில்வத்தால் அர்ச்சிப்பதும், குரு பகவானுக்கு, வியாழன் தோறும் கடலை சுண்டல் நைவேத்யம் செய்வதும் நன்மை தரும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

சற்று நன்மை தரக்கூடிய மாதம். எனினும், கடினமான உழைப்பும், அலைச்சலும் அதிகம் இருக்கும். உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு இது அவசியமானது. தனலாபமும், விவசாயிகளுக்கு தான்ய லாபமும் உண்டாகும். இதுவரை வசூலாகாத பணமும், நெல் அல்லது தானியங்களும், உங்கள் வீட்டை வந்து அடையும். கரும்பு, நல்ல லாபம் தரும்.

தொழில் அபிவிருத்தி செய்ய வங்கி போன்ற நிதி நிறுவனங்களில் இருந்து நீங்கள்

ரதிர்பார்த்த பண உதவி கிடைக்கும். இந்த முயற்சியில் உங்களுக்கு புத பகவான் கை கொடுப்பார். செவ்வாயால் பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்கு, செலவுகளும், அலைச்சலும் ஏற்படலாம். சிலருக்குத் தொழிலில் அபிவிருத்தி செய்ய வாகனங்கள் வேண்டி, நிர்பந்தம் ஏற்படலாம். நெருங்கிய சொந்தங்கள், உங்கள் உதவியை எதிர்பார்த்து உங்களை அணுகுவார்கள்.

அரசியல், மற்றும் சினிமாத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு மிக முக்கியமான திருப்பு முனை ஏற்படும். அரசியலில் சிலருக்கு மந்திரி பதவியோ, அதற்குச் சமமான பதவியோ கிடைக்கலாம். சினிமாத் துறையில் இருப்பவர்களுக்குப் புதிய படத்தின் மூலம் மிகப் பெரிய வெற்றியை அடையப் போகிறீர்கள். ஒரு மகானை சந்திக்கும் வாய்ப்பு உங்களைத் தேடி வருகிறது. அவரால் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய திருப்புமுனை உண்டாகும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் மட்டும் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவும். ஒரு நாள் போல், மற்றொரு நாள் இருக்காது. சுக்கிர பகவானால் பிரயாணத்தில் சிறு தொல்லைகள் தோன்றக் கூடும். பொருட்களை அதிக கவனத்துடன் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. பட்டுத் துணி விற்பவரும், விலை உயர்ந்த பொருள் விற்பவரும் அரசாங்கத்தால் சிறு தொல்லைகள் அனுபவிக்க நேரலாம்.

இந்த மாதம் லாபங்கள் தென்பட்டாலும் சற்று இறுக்கமான சூழ்நிலையே நிலவும். தொழில் சம்பந்தப்பட்ட நினைவுகள் உங்களை அலைக்கழிக்கக் கூடும். தொழிலில் கவனம் தேவை என்றாலும் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஓய்வு எடுப்பது நல்லது. ஆலயங்களுக்குச் சென்று வருவதும் நன்மை தரும். முடிந்தால் திருச்சி உத்தமர் கோயில் ஆலயத்திற்குச் சென்று பிரம்மாவை வழிபடவும். மந்திர உபதேசம் உள்ளவர்கள் உபதேசமான மந்திரத்தை விடாமல் ஜெபித்துக் கொண்டு வரவும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

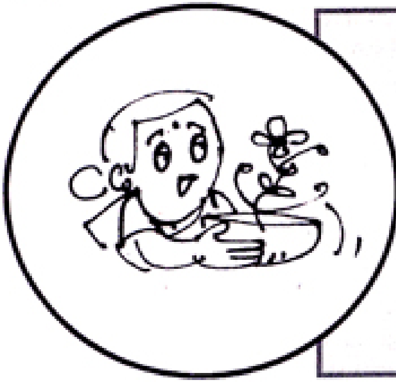
பாக்கியஸ்தானத்தில் உள்ள புத பகவான் சரியான நேரத்தில் கை கொடுப்பார். சூரிய மற்றும் சுக்கிர பகவானால் ஏற்படும் தொல்லைகளை புத பகவான் சரி செய்கிறார். அதனால் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற தடையாயிருந்த சூழ்நிலைகள் மாறும். எதிர்பாராத தனலாபமும், தடைபட்ட பதவி உயர்வும் மீண்டும் கிட்டும்.

மாணவ, மாணவியருக்கு சற்று மந்தமான சூழ்நிலை நிலவுகிறது. அவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி தேர்வுகளில் வெற்றி கிடைக்காததாலோ, அல்லது புதிய கல்வியைப் பற்றிய சிந்தனையாகவோ இருக்கலாம். அன்னிய தேசங்களுக்குச் சென்று கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு தற்காலிகத் தடைகள் உண்டாகும். போட்டித் தேர்வுகள் நன்கு சாதகமாக அமைந்தாலும் எதிர்பார்த்த மதிப்பெண் கிடைப்பது சற்று சிரமம்.

உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு வீடு கட்டுவதற்கு எதிர்பார்த்த தன உதவி கிட்டும். செங்கல் விற்பனை செய்யும் தொழில் புரிவோருக்கு அங்காரக பகவானால் தொழிலில் எதிர்பாராத பெரிய மாற்றம் உண்டாகும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த விதத்தில் இடமாற்றம் உண்டாகும்.

உணவு விடுதி, மற்றும் சமையல் தொழில் புரிவோருக்கு இம்மாதம் தொழில் சிறப்பாக அமையும். தீயணைப்பு, மற்றும் காவல் துறையில் பணிபுரிவோர், சாகசங்கள் புரியக் கூடிய வாய்ப்பை அடைவார்கள்.

வட திசையில் இருந்து நல்ல செய்தி ஒன்று வரக் காத்திருக்கிறது. மின்சார உபகரணங்களை கையாளும் பொழுது, அதிக கவனம் தேவை. மலைமேல் உள்ள விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச்

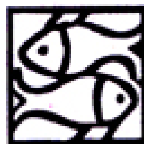


ஐஸ்கிரீம் மற்றும் ஜெல்லி வரும் சந்தன கிண்ணம் போன்ற கப்புகளை தூர போடாமல் சேர்த்து வையுங்கள். அதில் வீட்டில் பூக்கும் குரோட்டன்ஸ், செம்பருத்தி, நந்தியாவட்டை, மஞ்சள் பட்டிப் பூக்கள், தேன் பூக்கள் என எதுவாக இருந்தாலும் இலைகளுடன் (அ) தனித்து பூக்கள் மட்டும் என வைத்து அலங்கரிக்கலாம். அழகான இந்த குட்டி பூஜாடியை உங்கள் வீட்டு வரவேற்பறை நடுவில், ஆங்காங்கே (அ) ஓரத்தில் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்

சென்று வருவது நன்மை தரும். திருநீர்மலை, திருப்பதி, சோளிங்கபுரம் போன்ற க்ஷேத்திரங்களுக்குச் சென்று வழிபாடு நடத்துவது எல்லாத் தொல்லைகளில் இருந்தும் கவசம் போல் இருந்து பாதுகாக்கும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 -ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சுக்கிரனும், சூரியனும் உதவக்கூடிய நிலையில் இல்லை. சூரிய சஞ்சாரம், சுக்கிர சஞ்சாரமும் நீச்ச கதியில் உள்ளதால் மாத ஆரம்பம் தொல்லைத் தரக் கூடியதாக இருக்கும். தற்போது அங்காரக பகவான் ஒருவரே அனுகூல மாக விளங்குகிறார். அவரால் உங்கள் குடும்பத்திற்குத் தேவையான பொருள் உதவியும், மற்ற சௌகர்யங்களும் உண்டாகும்.

இதுவரை முயன்று முடி யாமல் இருந்த திருமண நிகழ்ச்சியோ அல்லது அயல் தேச பிரயாணமோ கைகூடி வரும். உள்நாட்டில் நல்ல வேலை வாய்ப்பு எதிர் பார்த்து காத்திருப் போருக்கு சாதகமான மாத மாக அமையும். இந்த ராசியில் பிறந்த ரேவதி நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு சற்று சோதனையும் கூடவே இருக்கும். உத்திரட்டாதி நட்சத்திரக் காரர்கள் சோதனை களை சமாளிப்பார்கள்.

மாணவ, மாணவியருக்கு மாத ஆரம்பத்தில் சற்று தடுமாற்றம் தென்பட்டாலும், தங்கள் திறமையால் அவற்றைச் சரி செய்து விடுவார்கள்.

மனைவியின் உடல்நிலை சற்று கவலை தரும். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க இயலாது. மாத பிற்பகுதியில் தகப்பனார் வழி சொந்தங்களால் மனஸ்தாபம் உண்டாகும். அரசு பணிபுரிவோர், அதிக கவனத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய நேரம். முக்கிய பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கு சிறு சோதனைகள் வந்து சலசலப்பை உண்டு செய்யும்.

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் கவனத்துடன் பணிபுரிய வேண்டிய நேரம். மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உடையவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை கவனமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மாதக் கடைசியில் உடன் பிறந்த சகோதரர்களால் நன்மையை எதிர்பார்க்கலாம்.

ஆதித்ய ஹ்ருதயத்தைத் தொடர்ந்து சொல்லி வருவதும், சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வருவதும் நல்லது. தீபாவளி அன்று குளக்கரையிலோ, அரச மரத்தடியிலோ, கோயில்களிலோ, தீபதானம் செய்வதால் நீண்ட நாள் வியாதி நீங்கும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



ரூ வீலர் ஓட்டுகையில் அணிந்து கொள்ளும் வைசர் எனப்படும் முகத்திற்கு மட்டும் அணிந்து கொள்ளும் டிரான்ஸ்பரண்ட் ஷீல்டை... குழந்தைகள் பட்டாசு வெடிக்கச் செல்லும் போது அணிவித்து விடலாம். ஒரு வேளை பட்டாசு வெடிப்பது தவறி விபத்தானால் முகத்திற்கு எந்த பாதிப்பும் வராமல் போகும். ஹேப்பி தீபாவளி!

– ஆர். சுந்தரா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

க்ருஷ்ணாய வாஸுதேவாய தேவகீநந்தனாய ச|
நந்தகோபகுமாராய கோவிந்தாய நமோ நம:||
நம: பங்கஜ நாபாய நம: பங்கஜமாலினே|
நம: பங்கஜநேத்ராய நமஸ்தே பங்கஜாங்க்ரயே||
யதா ஹ்ருஷிகேஸ கலேன தேவகீ
கம்ஸேன ருத்தாதிசிரம் ஸுசார்பிதா|
விமோசிதாஹம் ச ஸஹாத்மஜா விபோ
த்வையைவ நாதேன முஹுர்விபத்கணாத்||

"தேவகி, வசுதேவரின் குழந்தையும், நந்த கோபரின் குமாரரும் பசுக்களை பரிபாலித்த வருமான கிருஷ்ணா, உங்களை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

நாபியில் தாமரைப் பூவை உடையவரும், தாமரை மாலையை அணிந்தவரும், தாமரைப் போன்ற கண்களை உடையவரும், பத்மரேகையை காலில் உள்ளவருமான உங்களை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

இந்திரியங்களுக்கு அதிபதியான பிரபுவே, கம்ஸனால் சிறையில் அடைப்பட்டு துன்புற்ற தேவகியை காப்பாற்றினாய். என் குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு கட்டங்களிலும் அபயம் கொடுத்த ப்ரபுவே என்று குந்தி தேவி துதி செய்தாள்."

மேற்படி துதியைச் சொல்லி கிருஷ்ண பகவானை பூஜை செய்து வர குழந்தைகளுக்கு ஜாதக ரீதியாக வரும் பாலாரிஷ்டம் விலகி தீர்க ஆயுள் உண்டாகும். இந்தத் துதியைச் சொல்லி வரும் பெண்களுக்கு சகல சௌபாக்யமும் உண்டாகும். சொப்பனத்தில் கிருஷ்ண தரிசனம் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

Supplement to Mangayar Malar
November '99

டெலிபோனைச் சுழற்றும் தீபாவளி!

எந்த பேதமும் இல்லாமல் அத்தனை பேரும் கொண் டாடுகின்ற பண்டிகை தீபாவளி. அன்றைய தினத்தை ஒவ் வொருத்தர் ஒவ்வொரு மாதிரி செலவழிப்பார்கள். இவர்கள் தீபாவளியன்று என்ன செய்கிறார்கள்? இங்கு சிலர் தங்கள் வழக்கத்தை அதோடு சேர்த்து விமரிசனத்தையும் கூறுகிறார்கள்:


• கீதா ரவி


• பிரசன்னா




• ப்ரியா


• கமலா பாஷ்யம்


• மீனாட்சி வெங்கடாசலம்

பாட்டி – திருமதி கமலா பாஷ்யம்:
பேத்தி – குமாரி ப்ரியா கோவிந்தராஜன்:

திருமதி கமலா பாஷ்யம்:

முன் காலத்தில் தீபாவளி என்றால் பெரியப்பா சித்தப்பா குடும்பங்கள் ஒரு வாரம் முன்பே வர ஆரம்பித்து விடுவார்கள். உறவு முறைகள் உண்டு உறங்கி அந்த வாரமே ரொம்ப ஜாலியாக இருக்கும். தீபாவளி அன்று முதலில் எழுந்திருப்பது முதல் பட்டாசு வெடித்து தீர்ப்பது வரை ஒரு சந்தோஷமான போட்டி இருக்கும்.

புதுத் துணி வாங்குவோமே தவிர இந்த டிரஸ்தான் வேண்டும், இந்த விலையில்தான் வேண்டும் என்கிற போட்டி குழந்தை களிடம் கிடையாது. இன்றைய தீபாவளி ரொம்ப காஸ்ட்லியான தீபாவளியாக இருக்கிறது. கூடுமான வரை யாரும் வீட்டில் பட்சணங்கள் செய்வதில்லை. கடையில் வாங்கி விடுகிறார்கள்.

முன்பெல்லாம் ஐம்பது ரூபாய்க்கு பட்டாசு வாங்கினால் குடும்பம் பூராவும் வெடிக்க லாம். ஆனால் இப்பொழுது ஐநூறு, ஆயிரம் என்று பணத் தைக் கொட்டி வாங் கினாலும் வாங்கின நிறைவு இல்லை.

வயதான காலத்தில் B.P. கொலஸ்ட்ரால் என்று ஸ்வீட் சாப்பிடவே பயம். தீபாவளியை நினைத் தால் ஒருவித அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. ஒரு மாதம் முன்பே கடைகளில், பஸ், ரயில் களில் கும்பல். எல்லாவற்றி லும் அதிகப்படியான விலை யேற்றம். எத்தனை ரூபாய்க்கு வாங்கினாலும்

குழந்தைகளிடம் ஒரு திருப்தியின்மை.

தீபாவளியன்று காலையில் எழுந்திருக்கவே குழந்தைகள் சோம்பேறித்தனப்படுகிறார்களே, இதை எங்கே போய்ச் சொல்ல? வீட்டுக்கு வீடு டி.வி., போன், கேபிள் கனெக்ஷன் எல்லாம் நாடு, வீடு முன்னேற்றத்தை எடுத்துக் காண்பித்தாலும் அந்தக் காலத்தில் உறவினர்களுடன் உட்கார்ந்து பேசுவதிலோ, சேர்ந்து சாப்பிடுவதிலோ, நம்மை விடப் பெரியவர்களை வணங்கி ஆசி பெறுவதிலோ இருக்கும் சுகம் எங்கே இருக்கிறது? இப்பொழுதெல்லாம் ஃபோனிலேயே 'விஷ்' பண்ணிக் கொள்வது ஃபாஷனாகி விட்டது.

குழந்தைகள் பசித்து, ருசித்து சாப்பிடுவதில்லை. நாள் முழுக்க டி.வி. சானல்களை திருப்பித் திருப்பி, அரை மணிக்கொருதரம் டெலிபோனை சுழற்றுவதும் அதிர்ஷ்டக்காரர்களை தேர்ந்தெடுக்கும், புரோகிராமிற்கு பதில் சொல்வதும் டென்ஷன் தீபாவளிதான். டி.வியில் நடத்தும் பட்டி மன்றம் மட்டும் பார்த்து விமர்சனம் செய்வது பிடிக்கும்.

எது எப்படியோ, வயதான காலத்தில் உடல் சிரமப்படாமல் தீபாவளியைக் குழந்தைகளின் கண்ணோட்டத்தில் கொண்டாடுவதில் தனி இன்பம்தான். நிச்சயம் அன்றைய தினம் கோவிலுக்குப் போவோம்.

ப்ரியா கோவிந்தராஜன் (மாணவி) :

"என் பாட்டி சொல்வது ஓரளவு உண்மைதான். சின்ன வயதில் தீபாவளி என்றால் உண்டான ஒரு குஷி இப்பொழுது இல்லை. என் அக்கா கல்யாணமாகிப் போகும் வரையில் கூட ஓரளவு குதூகலம் இருந்தது. இப்பொழுது நான் மட்டும் தனியாக பட்டாசு வெடிப்பது கூட போரடிக்கத்தான் செய்கிறது.

டி.வியில்தான் பலவகை புரோகிராம்கள் காலை முதலே ஒளிபரப்பாகி வருகிறதே. அதைப் பார்த்துக் கொண்டும், போட்டிகளுக்கு பதில் எழுதிக் கொண்டும் அது ஒரு சுவாரசியமான பொழுது போக்காகத்தான் இருக்கிறது.

பொதுவாக தீபாவளியன்று நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்துடன் மாமா வீட்டிற்குச் செல்வோம். அங்கு உறவினர்கள் பண்டிகையை முன்னிட்டு குழுமியிருப்பார்கள். ஒருத்தரோடு ஒருத்தர் பேசிக் கொண்டும், சீண்டிக் கொண்டும் இருப்போம். தீபாவளிப் பண்டிகையின் முக்கியத்துவம் புரிகிறதோ இல்லையோ புது டிரஸ் கிடைக்கிறது. ஒரு நாள் லீவு கிடைக்கிறது. இதுதான் பிரதானமாகத் தெரிகிறது. பண்டிகை நாளில் அந்த அமர்க்களமும், கூத்தும் மிகவும் பிடிக்கிறது.

எங்கள் மாமா வீட்டிற்கு அருகாமையில்

ஹலோ... ஒரு நிமிஷம்!



சுவாரஸ்யமாக தொடர்ந்து போனில் பேசிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நபரிடம், அருகிலிருக்கும் நீங்கள் குறுக்கிட்டு, 'கட் செய்து விடாதீர்கள், நானும் பேசணும். நாளை ஊருக்கு வந்துடறேன்னு சொல்லுங்க' போன்ற விஷயங்களை சைகை மூலமோ, சொல்லியோ உணர்த்தினால் அவர் புரிந்து கொள்வது சிரமம். பேசாமல் ஒரு துண்டு சீட்டை எடுங்கள். அதில் மேட்டரை எழுதி நீட்டுங்கள்.

– எஸ். மாலதி

அரசின் 'சர்வீஸ் ஹோம்' இருக்கிறது. ஆதார வற்ற பெண்களுக்கு அது ஒரு புகலிடமாக இருந்து வருகிறது. தீபாவளி அன்று தவறாது அந்த இல்லத்திற்குச் சென்று வீட்டில் செய்யும் பட்சணங்களை, (அவர்களுக்கும் கொடுக்கும் படியாகத்தான் செய்திருப்போம்), அவர்களுக் கும் கொடுத்து, நாங்களும் சாப்பிடுவோம்.

மேலும் அன்று பெரியவர்களை நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது அவரவர்கள் பணம் கொடுப்பார்கள். 'ஹாலிடே மூட்', கையிலோ பணம். ஜாலிக்குக் கேட்பானேன்.

தாய் – திருமதி கீதாரவி:
மகன் – பிரசன்னா:

கீதா ரவி (தனியார் தொலைக்காட்சியில் இருப்பவர்) :

"தீபாவளிப் பண்டிகை இருக்கிறதே, இது பெரியவர்களை விட குழந்தைகளை மிகவும் வசீகரம் செய்யும் ஒரு பண்டிகை. ஆனால் மாதச் சம்பளக்காரர்களுக்கோ மாதக் கடைசி யில் பண்டிகை வரும் பொழுது, வந்து விட்டதே என்றுதான் இருக்கிறது. ஏனென்றால் பட்டாசு, மத்தாப்பு, புதுத்துணி எல்லாவற்றை யும் கேட்டு, பெற்றோரின் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்ளாமல் படுத்தி எடுத்து விடு வார்கள்.

குழந்தைகளை சந்தோஷப்படுத்த நாம் கஷ்டப்பட்டு வாங்கிக் கொடுத்தாலும், வேலை நிமித்தம் பண்டிகை தினங்களில் சில சமயம் வீட்டில் குழந்தை, கணவருடன் இருக்க முடியா மல் போய் விடுகிறது. அவ்வளவுதான்.

வேலையையும் விட முடியாமல் குழந்தை களுடன் குதூகலமாகவும் இருக்க முடியாமல் தவிக்கின்ற தவிப்பு இருக்கே – வார்த்தைகளில் சொல்லி மாளாது. இதனால் குழந்தைகளின் கனவுகளும் கலைந்து விடுகிறது. இதையெல் லாம் விட பெரிய பயம் ஒன்று உண்டு. என்ன தெரியுமா?

குழந்தைகள் புதுத் துணியைப் போட்டுக் கொண்டு பாட்டாசு விடுவார்களே! கையில் காலில் சுட்டுக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டு மே! நான் கிழமையில் வயிற்றிற்கு ஒழுங்காக சாப்பிட்டார்களோ இல்லையோ. இத்தனை கவலையில் போன இடத்தில் வேலையில் எங்கே மனம் போகிறது.

ஆகையால் அன்று ஒரு நாள் மட்டும் நம் முடைய வேலைகளை மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டு குழந்தைகளோடு கொண்டாட விருப்பம் உண்டு. இந்த தீபாவளி எப்படியோ தெரியவில்லை. எல்லோருக்கும் இனிய தீபாவளியாக அமைய வாழ்த்துகள்."

மகன் பிரசன்னா :

"எங்களுக்கு ஆனந்தமே புதுத் துணியைப் போட்டுக் கொண்டு, பட்டாசு வெடிப்பதில் தான் கிடைக்கிறது. அப்பொழுது பார்த்து 'அங்கே நிற்காதே, இந்தப் பக்கம் போகாதே, பட்டாசு கையில் வெடித்துவிடப் போகிறது. நீளமான குழியில் கம்பி மத்தாப்பைக் கட்டி, பட்டாசை வெடி. விளக்குக் கிட்ட விளை யாடாதே. இப்படி ஏகப்பட்ட 'ரெஸ்ட்ரிக்ஷன்'.

ஒரு த்ரில்லும் இல்லாமல் எதை வெடிக்கப் போனாலும் வீட்டில் பெரியவர்களின் சரமாரி யான அட்வைஸ். சுத்த போர். எப்பொழுது இவர்கள் தலை மறையும்னு பார்த்துக் கொண்டே போடற ஆட்டம் இருக்கு பாருங் கள் அதுதான் உண்மையான ஆனந்தம். என் னைப் போன்றவர்களுக்கு இனிப்பை விட, புதுத் துணியை விட பட்டாசு வெடிப்பதில் தான் ஜாலி ஜாலி ஜாலி."

மீனாட்சி வெங்கடாசலம் (சமையல் காண்டிராக்ட்) :

"நான், என் கணவர் இருவரும் சமையல் வேலை எடுத்துச் செய்வதால் தீபாவளி அன்று



குலாப் ஜாமூன் வழக்கம் போல உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சர்க்கரையை நன்றாகப் பொடி செய்து ஜாமூனை அடுப்பிலிருந்து எடுத்தவுடன் சர்க்கரைப் பொடியில் போட்டு புரட்டி எடுத்தால் பிரமாதமான உலர் ஜாமூன் கிடைக்கும்.

– ஆர். மீனாட்சி

வீட்டிற்கு என்று குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த அயிட்டம் என்று தனியாக செய்து கொள்ள முடியவில்லை. யாராவது பட்சணங்கள் ஆர்டர் செய்யும் பொழுது வீட்டிற்கும் அதில் கொஞ்சம் சேர்த்து செய்து கொள்வோம்.

சில வீடுகளில் தலை தீபாவளிக்கு சமையலுக்கு ஆள் வேண்டும் என்றும், பண்டிகைக்கு விருந்தினர் வருகையால் ஆள் வேண்டும் என்றும் கேட்கும் பொழுது வாடிக்கையை விட முடியவில்லை. கையில் நாலு காசு வருகிறதே, குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது செய்யலாமே என்கிற எண்ணத்தில் ஒத்துக் கொண்டு விடுவேன்.

இருந்தாலும் காலையில் வீட்டில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்து, கணவர், குழந்தைகளுடன் தீபாவளியைக் கொண்டாடி விட்டு தான் வெளியில் செல்லுவேன். நானோ, என் கணவரோ வீட்டில் அன்று இருந்தால் வடை, பாயசத்தோடு சாப்பாடு இருக்கும். நாங்கள் வெளியில் போய் விட்டால் குழந்தைகளேதான் ஏதோ சமைத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

இந்த விஷயம் கொஞ்சம் வருத்தமாக இருந்தாலும் குழந்தைகளுக்காகத்தானே பிரிந்து, கஷ்டப்படுகிறோம் என்று நினைத்து தேற்றிக் கொள்கிறேன். குழந்தைகளும் பெற்றோரின் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்பா, அம்மா, இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டால்தானே நமக்குப் படிப்பும், தீபாவளி போன்ற பண்டிகையை கொண்டாடும் பொழுது, சமூகத்தில் மதிப்பும் ஏற்படுகிறது என்பதை அறிகிறார்கள். மொத்தத்தில் எல்லோருக்கும் தீபாவளி தித்திக்க இறைவனை வேண்டிக் கொள்கிறேன்."

வசந்தா ராமன் :

"தீபாவளி என்பது என்னால் என்றுமே மறக்க முடியாத பண்டிகைகளில் ஒன்று. எல்லோராலும் கொண்டாடப்படும் எண்ணெய் ஸ்நானம், புதுத்துணி, பட்டாசு, இனிப்பு இவை யாவும் வழக்கமான மோஸ்தர்கள்தான் என்றாலும் அதிலும் ஒரு தனித்தன்மை எங்கள் குடும்பத்தில் உண்டு.

எல்லோருமே தீபாவளியன்று புது கதர் ஆடை மட்டுமே அணிந்து கொள்வோம். எங்கள் வீட்டில் சமையல் வேலை செய்யும் பெண்மணிக்கு ஆறு கஜம் புடைவை எடுத்துத் தருவதைத் தவிர அவளை நம்பியிருக்கும் அவளது தாயாருக்கு ஒன்பது கஜ புடைவை உண்டு. பெயருக்குத்தான் (சாஸ்திரம்) மத்தாப்பு கொளுத்துவோம். காசை கரியாக்குவதில் அவ்வளவு உடன்பாடு கிடையாது.

ஆதலால் தீபாவளி அன்று பிறருக்கு உபகாரம் செய்ய வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் இல்லாதவர்களுக்கு அவர்களின் தேவைக்கு பஸ் அல்லது ரயில் பாஸ், புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை நானே வாங்கிக் கொடுத்து விடுவேன். ஏனென்றால் நான் கஷ்டப்பட்ட பொழுது என் குழந்தைக்கு அம்மாதிரி உதவியவர்கள் உண்டு.

மேலும் முதியோர் இல்லத்திலிருந்து ஒருவரை அழைத்து வந்து, அவருக்குப் பிடித்த மெனுவை சமைத்து, சாப்பிடச் செய்து அனுப்பி வைப்போம். அன்றைய தினம் ஒரே தெருவில் இருக்கும் அக்கா, அண்ணா, தங்கை என்று மாறி மாறி பெரியவர்களிடம் ஆசி பெறுவோம்.

கடையில் வாங்கி மனையில் வைக்கும் இந்நாளில் தீபாவளி பண்டிகைக்கு உடலை வருத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பதும் மாடி வீடாக இருந்தால் ஃப்ரீயாக வாசலில் பட்டாசு வெடிக்க முடியாது. மேலும் வயதானவர்கள், ஹார்ட் பேஷண்ட் என்று அண்டை அசலையும் அனுசரித்து, வெடியை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

இது நாள் வரை பெரிய நாட்டுப் பெண் வெளி நாட்டில் இருந்து விட்டாள். தள்ளி இருப்பதாலோ என்னவோ பண்டிகைகள் கொண்டாட அவள் மிகவும் விரும்புகிறாள். இந்த வருடம் அவளும் வருகிறாள். எனக்கு மட்டுமல்ல உங்களெல்லோருக்கும் இந்த தீபாவளி இனிமையான தீபாவளியாக அமையும் என்று நம்புகிறேன்."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு அதி முக்கியமாய்த் தேவைப்படும் விழிப்புணர்ச்சி பெண்களிடையே முன்னெப்போதையும்விட அதிக அளவில் ஏற்பட்டுள்ளதாலேயே பிரமிக்கத்தக்க மாற்றங்களும், மலர்ச்சியும் மீட்சியும் இப்போதெல்லாம் சாத்தியமாகியுள்ளன. ஆனாலும் இன்னும் புதை குழிகளும் சுழிகளும் பாதாளக் குகைகளும் அநேகம்... அநேகம்...? அவைகளுள் புதையுண்டு கிடக்கும் பெண்களும் ஆயிரமாயிரம்...!

ஹரிகா... பால் வடியும் முகம்... எப்போதும் 'ஏ' கிரேட் வாங்கும் எட்டு வயதுச் சிறுமி. மூன்றாம் வகுப்பில் அடி வைத்து, புது மணம் கமழும் புத்தகங்கள் சூழ புதுப் பாடங்கள் புது டீச்சர் புதிய சிநேகிதிகள் பற்றிய கனவில் மிதந்து கொண்டிருக்கிறாள். அவள் பாட்டி அவளுக்காக வேறொரு திட்டம் வைத்திருப்பதை அப் பிஞ்சு நெஞ்சு அறிந்திருக்கவில்லை.

சில மாதங்களுக்கு முன் வந்த சிவராத்திரி நன்னாள்...; அவள் பெற்றோரும் பாட்டியுமாய் ஏதோ திருவிழாவிற்கு அழைத்துச் செல்வதுபோல் குடும்ப



ஜோகினி

சகிதமாய் கோயிலுக்குக் கூட்டிச் சென்று நைவேத்தியத் திற்கு பிரசாதம் வைப்பது போல் அவளை கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்தார்கள். (அர்ப்பணமா, தர்ப்பணமா...?) வீடு திரும்பி அந்நிகழ்ச்சியை ஒரு பண்டிகையாய்க் கொண்டாடினார்கள். அவள் வயதுக்கு வந்ததும் அந்த சமர்ப்பணம் சில சடங்குகளுடன் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்பட்டு அவளை ஜோகினியாக்குவது என்று அவள் வாழ்க்கை வடிவமைக்கப்பட்டது.

குடும்பத்தையும் ஊரையும் புயல் வெள்ளம், தொற்று நோய் போன்ற அழிவுகளினின்று பாதுகாத்து நல்வழி நடத்திச் செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு காணிக் கைபோல் கடவுளுக்குச் சமர்ப்பிக்கப்படும் பெண்கள்தாம் இந்த ஜோகினிகள். ஜோகினியானதும் கோவில் பணிகளுடன் ஊர்த் தலைவனின் உடல் பசிக்குத் தீனி போடுவது அவள் தலையாய கடமையாகிறது. அதன் பின் அவள் வாழ்க்கை நல்லபடி அமைவதும் சீரழிவதும் ஊரார் கையில்தான் அடங்கியுள்ளது.

ஜோகினிகள் மீட்சிக்காகவே தோற்றுவிக்கப்பட்ட 'சம்ஸ்கார்' என்ற அமைப்பு தக்க தருணத்தில் களம் புகுந்து ஹரிகாவை... அந்த இரண்டாம் சடங்கு நடக்கவிடாமல் தடுத்து... அப்புதை மண்ணிலிருந்து மீட்டது. ஆனால் ஹரிகா அளவு அதிர்ஷ்டம் இல்லாத பெண்கள் இன்னும் ஆந்திர கிராமங்களில் ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கிறார்கள்.

'இவளை ஜோகினியாக அர்ப்பணம் செய்ததற்கு நான்தான் காரணம்...' - அந்தப் பாட்டி ஒப்புக் கொண்டதையடுத்து அச்சடங்கில் பங்கேற்கவும் நடத்தி வைக்கவும் வந்த உள்ளூர்

ஆசாமிகள் மூவரும்... அவர்கள் கிராம சேவகர்கள்... சஸ்பெண்ட் செய்யப் பட்டனர்.

எல்லா ஜோகினிகளுக்கும் ஏதோ ஒரு முன் கதை உண்டு. அம்மா கருவினுள் இருக்கும் போதே அவளை ஜோகினியாக்குவதாக பாட்டி வேண்டிக் கொண்டதாக ஹரிகா சொல்கிறாள். அவள் அம்மா கங்கு நிறைக் கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது நோய் வாய்ப் பட்டாளாம். ஏற்கெனவே ஆறு வயது மகன் இறந்து போய்... அடுத்து இறந்த குழந்தை பிறந்து... இப்போது அவளே சீரியஸ்... நல்லபடி பெற்றுப் பிழைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இப் பிரார்த்தனை. தாய் உயிர் பிழைக்க குழந்தை வாழ்வு பலி..!

அரும்புகள் மலருமுன்னே கசக்கும் விதமான இந்த ஜோகினி 'கலாச்சாரம்' மெதக், அதிலாபாத், மெஹபூப் நகர், கரீம் நகர் முதலிய ஆந்திரப் பகுதிகளில் இன்றும் தொடர்கிறது. தெய்வங்களைத் திருப்திப்படுத்துவது என்ற நோக்கம்தான் இந்த ஆழ்ந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படைக் காரணம். இதனால் தெய்வம் சாந்தியடையும் என்ற வெறித்தனமான மூட நம்பிக்கை!

"எனக்கு அம்மை வார்த்தப்ப என் மவ ரமலாவ்யாவை (பெயர்கள் எவ்வளவு மாடர்ன் பாருங்கள்) குடுத்துடறதா வீரபத்ர சாமிகிட்ட வேண்டிட்டேன்..." பாலய்யா என்பவர் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறார். அந்த ரமலாவ்யாவுக்கு அம்மை வார்த்தபோது தன் மகளைத் தாரை வார்த்துத் தருவதாக அவளின் வேண்டுதல். பரம்பரையாகத் தொடரும் பிரார்த்தனையாம் இது.

இன்னொரு பெண், குருவம்மா என... குழந்தையாக இருந்தபோது உடம்புக்கு வந்து அம்மாவிடம் பால் குடிக்கவில்லையாம். உடனே வேண்டுதல்... உடம்பு குணமானால் பெரியவளானதும் ஜோகினியாக்குவதாக. இப்படி நிறைய... நிறைய... இதில் வேதனை என்னவென்றால் ஒரு சிலர் நீங்கலாக பெரும்பாலும் இந்த அவதிக்குள்ளாகும் பெண்களே தெய்வகுற்றம் ஆகி விடுமோ என்ற அச்சத்திலும் தன் 'வாழ்க்கை நல்லபடி(?) இருக்க வேண்டும் என்கிற ஆசையிலும்தான் மனிதாபிமானமற்ற இந்தப் பழக்கத்திற்கு ஆதரவாய்ப் பேசி அதற்கு உடன்படுகிறார்கள்.

இந்த மூட நம்பிக்கையின் உச்ச கட்டக் கொடுமை என்ன தெரியுமா? ஒரு பெண் ஜோகினியாக்கப்பட்டதும் உடனடியாகச் செய்ய வேண்டியது... ஊர் பெருந்தலைவன் அல்லது அக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த யாராவது அச்சமயத்தில் இறந்து போனால் பிணம் முன் நடனமாட வேண்டும். இறுதி ஊர்வலத்தின் கடைசிக் கட்டமாக குழுமியிருக்கும் ஊர்க்காரர்கள் முன்னால் கீழே மல்லாந்து படுத்திருக்கும் ஒரு ஆள் மீது அவள் படுத்தபடி அவன் பற்களிடையே இறுகக் கவ்வியிருக்கும் நாணயத்தை எடுக்க வேண்டும். இப் போராட்டத்தில் அவள் படும் அவஸ்தையை கூடியிருப்பவர்கள் ஆரவாரக் கூச்சலுடன் கைகொட்டி ரசிப்பார்கள்.

"இந்த கண்றாவியைக் காண நேரிட்ட போது பலத்த அதிர்ச்சியடைந்தேன். போலீஸ்காரர்கள் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்களே தவிர தடுத்து நிறுத்தவில்லை. சம்பந்தப்பட்டவர்களை அரெஸ்ட் செய்யுமாறு சப் - இன்ஸ்பெக்டரிம் கேட்டபோது, 'ஜோகினி ஒழிப்புச் சட்டம் - 98' என ஒன்றிருப்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது என்றது இன்னொரு அதிர்ச்சி...!" - சமூக நல அமைப்பின் நிர்வாகி ஒருவர் வருத்தத்துடன் சொல்கிறார்.

ஆரம்பச் சடங்குகள் நடக்கவிருப்பது கேள்விப்பட்டு அங்கு விரைந்து நயமாகவும் பயமாகவும் எடுத்துச் சொல்லி அவர்கள் மனம் மாறச் செய்யும் முயற்சிகள் ஓரளவு வெற்றி பெற்று வருகின்றன. கலெக்டர்களையும் அதிகாரிகளையும் உதவிக்கு நாட... அவர்களும் விரைந்து செயல்பட்டும் இதை முழுமையாக ஒழிக்க முடியவில்லை. மக்களே உணர்ந்து தெளிந்தால்தான் விமோசனம் என்கிறார்கள்.

நிஜாம் ஆட்சி காலத்தில்தான் இது தொடங்கப்பட்டது எனச் சொல்லப்படுகிறது. வரி வசூல் செய்ய சிற்றூர்களுக்கு வரும் அதிகாரிகள் ஊர் பெருந்தனக்காரர்களின் மனைவிகள் மீது கண் வைக்க, இதென்ன தொல்லை என்று ஒரு தப்பிக்கும் மார்க்கமாக 'ஜோகினி' சிஸ்டத்தைத் தொடங்கி வைத்து விருந்தாளிகளுக்கு சின்னப் பெண்களை அனுப்பித் திருப்திபடுத்தினார்கள். அதன்பின்... ஊரில் வியாதிகள் பரவாமல் 'கடவுளைத் திருப்திப் படுத்த' என்று இம்முறை பிரபலமாக... அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த குடும்பங்கள் மேலிடத்திற்குப் பலியாவது தவிர வேறு விதியற்ற கீழ்த்தட்டு மக்கள். நாளடைவில் ஊர் ஜனங்களுக்கே இதில் நம்பிக்கை வேரூன்றிப் போய் தம் குழந்தைகளையே தெய்வங்களுக்குக் காணிக்கையாக்குவது சகஜமான விஷயமாகிப் போனது. அப்புறம் இவர்கள் சாமான்யர்களுக்

விளாம்பழத்தை வாங்கும்போது எப்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும் என்று பல சகோதரிகளுக்குத் தெரிவதில்லை. விளாம் பழத்தைக் கீழே குனிந்து, தரையில் போட்டுப் பாருங்கள். பழம் உருண்டு ஓடாமல் அப்படியே நின்றால் அதுதான் நல்ல பழம்.

— வி. விஜயராணி





வெற்றிக் கதை

சமயோஜித புத்தி தேவை!

இப்பொழுது என் வயது 55. என்னுடைய பதினேழு வயதில் திருமணம் ஆகி மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயாகியும் என்னுடைய குடிகாரக் கணவனை திருத்த முடியாதபடி தவித்தேன். இருபது வருடத்திற்கு முன் எப்படி வாழப் போகிறோம், இந்த குழந்தைகளின் கல்வி, முன்னேற்றம் குறித்து யோசனை செய்து, யோசனை செய்து ஒரு முடிவுக்கு வந் தேன். இனி நாம்தான் சம்பாதித்து குழந்தை களை கரை சேர்க்க வேண்டும் என எண்ணி னேன்.

கற்ற வித்தை காலத்திற்கு உதவும் என்பது போல், நான் கற்ற தையல்கலை எனக்குக் கை கொடுத்து உதவியது. தையல் கலையில் கொஞ் சம் கொஞ்சமாக முன்னேறி பரத நாட்டிய உடைகள் மற்றும் எல்லாவிதமான நாட்டிய உடைகள் தைக்கவும், நிறைய ஆர்டர்கள் வந்தது. 2 டெய்லர்களை வேலைக்குச் சேர்த்து தைத்தேன். என் பெண்கள் இருவரும் மிகவும் உதவினார்கள். நான் பதினைந்து வருடத்திற்கு முன் சிங்கப்பூர், மலேசியா சென்று ஒரு பெரிய நாட்டிய பள்ளிக்கு நிறைய உடைகள் தைத்து கொடுத்து விட்டு வரும் அளவு என்னுடைய தொழில் முன்னேறியது. கடவுளின் அருளாலும், ஸ்ரீ சந்தோஷிமாதா அருளாலும் நிறைய பெண்களின் ஆதரவு கிடைத்தது. இதை மூன்று வரியில் எழுதி விட்டேனே தவிர விரிவாக எழுத வேண்டும் என்றால் மங்கையர் மலருக்கு தொடர் கதையாக எழுதலாம். அவ்வளவு அனுபவங்கள். போராட்டங்கள். இரண்டு பெண்களுக்கும் ஆடிட்டர், இஞ் சினியர் மாப்பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் முடித் துக் கொடுத்து விட் டேன். ஒரே பையன் சிங்கப்பூரில் கம்யூட்டர் இஞ்சினியராக ஐந்து வருடமாக வேலை பார்க்கிறான். திருமண மும் ஆகிவிட்டது. என் பேரக் குழந்தைக ளோடு (இன்னமும் தையலையும் விடா மல்) சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். ஆனா லும் ஒரு குறை. பத்து வருடத்திற்கு முன் வீட்டை விட்டுத் தனியே சென்ற என் கணவர் இன்னும் திருந்தவில்லை.



பெண்களுக்கு நான் என்ன சொல்ல விரும்புகிறேன் என்றால், முதலில் பணிவு, சமயோசித புத்தி, நிதானம் வேண்டும்.

ஏதாவது ஒரு கைத் தொழில், படிப்பு இவை கண்டிப்பாக வேண்டும். நல்ல வாழ்க்கை அமைந்தால் சந்தோஷம். இல்லையெனில் ஒரு பாவமும் அறியாத குழந்தைகளை கை தூக்கி விட நமக்குத் தெம்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றி நமதே!

— ஜி. ராமதிலகம்

கும் காணிக்கை ஆகும் பரிதாபம்...

பல சமூக நல அமைப்புகளின் தீவிர முயற்சிகள் பேரில் நூற்றுக்கணக்கான ஜோகினிகள் இந்த விஷவளையத்திலின்று மீண்டு வந்துள்ளனர். ஆந்திரப் பிரதேச கவர்னரின் துணைவியார் திருமதி ஹரிப்ரியா ரங்கராஜனுக்கு இந் நல்முயற்சியில் பெரும் பங்குண்டு என்பது குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டிய விஷயம். நிலமும், அவர்கள் பெயரில் ஃபிக்ஸட் டெபாசிட்டும் மற்ற சில சலுகைகளும் செய்து கொடுக்க அரசு முன் வந்தாலும் மூட நம்பிக்கையில் ஊறிப் போனவர்களாய் அரசின் உதவிக்கரத்தை ஒதுக்கி இன்னும் அச் சகதியில் உழல்பவர்களே அநேகம்...

இதில் வருந்தத்தக்க விஷயம்... பெரும்பான்மையான போலீஸ் அதிகாரிகளுக்கு 'ஜோகினி ஒழிப்புச் சட்டம்' அமுலில் இருப்பதே தெரியாமலிருப்பதுதான். இவர்கள் மட்டும் பொறுப்புணர்வுடன் செயல்பட்டால் ஏராளமான அபலைப் பெண்களை மீட்கலாம். இச் சட்டத்தின்படி ஜோகினியாக்கும் குடும்பத்தினர், சடங்குகளை செய்து வைப்பவர் என நபருக்கு மூவாயிரம் ரூபாய் அபராதமும், மூன்றாண்டு சிறை வாசமும் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்படியொரு சட்டமிருந்தும்... ஜோகினிகள் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போயும் இவ் விதத்தில் தண்டனை யடைந்தவர்கள் என்று இதுவரை ஒரு கேஸ் கூடக் கேள்விப்படாதது அதிக பட்ச அதிசயம்... வேதனை மிகு விசித்திரம்...

தெய்வ நம்பிக்கை நிச்சயம் வேண்டும். தெய்வங்கள் பெயரில் இப்படிப்பட்ட மூட நம்பிக்கைகள் வேண்டுமா என்பதுதான் ஆணித்தரமான கேள்வி.

— சாந்தா தத்

தீபாவளி சமயத்தில் பெண்களுக்குத் தலையாய பிரச்னை டெய்லர் பிரச்னைதான். என்னதான் சரியான அளவைக் கொடுத்தாலும் தைப்பதென்னவோ அவர் இஷ்டத்திற்குத்தான். சரியான அளவு ரவிக்கை யாராவது போட்டுக் கொண்டு வந்தால் பெருமூச்சு விடாமல் இருந்திருப்போமா? சந்தேகம்தான். இவர்களுக்கெல்லாம் புகலிடமாக இருப்பது ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்தான். அவ்வகையில் "ஆத்ரேயா" எனும் பெயரில் தொடங்கப்பட்டு, பெண்கள் ரெடிமேட் ரவிக்கைகளுக்கு என்கிற தனி முத்திரையைப் பெற்றிருக்கிறது இந்நிறுவனம். இதன் உரிமையாளர் திருமதி வசந்தா ராஜகோபாலைச் சந்தித்தோம்.



சரியாக
எத்

கே. : 'பெண்களுக்கென்று' ஒரு குறிப்பிட்ட நிறுவனம் மட்டுமே ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் வழங்கி வந்தது. உங்களுக்கு இப்படியொரு எண்ணம் எப்படி வந்தது?

பதில் : பொதுவாக பெண்களுக்கு ரவிக்கைகள் சரியாக அமைவதில்லை. பெண்களை அதிக அளவில் திருப்திப்படுத்தும் ஒரே விஷயம் கரெக்ட் ஃபிட்டிங் உள்ள ரவிக்கைதான். பெண்களுக்கு அந்தத் திருப்தியை நாமே தந்தால் என்ன? என்கிற எண்ணம் எழுந்தது. அப்பொழுது சல்வார் நம்மூர் பக்கம் அறிமுகம் ஆன சமயம். இரண்டு மிஷின்களுடனும், ஒரு கட்டிங் மாஸ்டருடனும் இந்த நிறுவனத்தைத் துவக்கினோம். முக்கியமாக பெண்களின் அங்க சௌகர்யங்களுக்கு ஏற்றவாறு திருப்தி படுத்த வேண்டும் என்கிற குறிக்கோளும் இருந்தது. ஆகையால் அவர்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும் என்று நம்பிக்கையின் உறுதுணையோடுதான் செயல்படுத்தத் தொடங்கினோம்.

மேலும், என் கணவர் திரு. ராஜகோபால் நான் ஒரு பிசினஸ் ஆரம்பித்து, அதில் தன்னம்பிக்கையோடு காலூன்ற வேண்டும் என்று விரும்பினார். ஆகையால்தான் இந்த பிசினஸ்-ஐ தேர்ந்தெடுத்தேன்.

கே. : "ஆத்ரேயா" என்றால் பலவித முதுகு டிசைன்தான் கவனத்திற்கு வருகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் புடைவைக்கும் அதன் கரைக்கும் மேட்சிங்காக எப்படி ஏற்பாடாக அந்தக் கலருக்கு ஏற்றாற்போல் ரவிக்கை தைக்க முடியும்?

பதில் : ஆம். எங்கள் நிறுவன ரவிக்கைகளில் முதுகு டிசைன் களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும். புடைவைத் தலைப்பை சொருகாமல் தொங்க விட்டுக் கொண்டு போகிறவர்கள் முதுகுப் பக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். ஆகையால் நாங்களே கற்பனை செய்து டிசைன்களை உருவாக்கி வருகிறோம். இப்பொழுது முப்பத்தைந்து டிசைன்களில், இருபத்தைந்து மிஷின்களை வைத்து தயாரித்து வருகிறோம்.

ஒவ்வொரு மில்லிலும் சில குறிப்பிட்ட கலர்களில் மட்டுமே துணிகளை உற்பத்தி செய்வார்கள். ஆகையால் பலமில் துணிகளையும் நாங்கள் வாங்குகிறோம். பொதுவாக பட்டுப் புடைவை களுக்கு மட்டும் தகுந்த கலர் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கும். ஆகையால் புடைவையை வாங்குபவர்கள், புடைவையுடன் நேராக இங்கு வருகிறார்கள். புடைவை, அதன் கரை இவற்றைக்

கொண்டு அந்த காம்பினேஷனில் நாங்களே தைத்துக் கொடுத்து விடுகிறோம்.

வெளியில் ரவிக்கைத் துணியை வாங்கிக் கொண்டு தைக்க மட்டும் இங்கு வருபவர்களை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இது டெய்லர் கடை அல்ல என்பதை தெளியப்படுத்துகிறேன்.

கே. : எந்த வயதினரும் உபயோகப்படுத்தும் படியான வகைகள் உண்டா?

பதில் : சின்ன வயதினருக்கு அவர்களின் தேவைக்கேற்ப பிரிண்ட், ஜரிகை வேலைகளை நாங்களே வெளியில் கொடுத்து செய்து தருகிறோம். முக்கியமாக கூரைப் புடைவை களுக்குக் கலர் அமைவதே கஷ்டம். அதைக் கூட அழகாக செய்து தருகிறோம். அது மட்டுமல் லாமல் வயதானவர்கள் போட்டுக் கொள்வது போல் 'பஃப்' இல்லாத சாதாரண ரவிக்கைகளும் உண்டு.

கே. : நீங்கள் நன்றாகப் பாடுவீர்கள் என்று கேள்விப்பட்டோமே!



திட்டமிட்டால் வேலையும் செய்யலாம்?

பதில் : நான் திருச்சி (சீதாலக்ஷ்மி ராமசாமி) காலேஜில் கர்நாடக சங்கீதத்தில் பி.ஏ. படித்தேன். பிறகு மியூசிக் அகாதெமியில் அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் படித்தேன். நான் திரு டி.எம். தியாகராஜன் என்பவரிடம்தான் பயின்றேன். பிறகு திருமதி ராதா கிருஷ்ணஸ்வாமி என்பருடன் சேர்ந்து கல்யாணக் கச்சேரிகள் கூட செய்து வந்தேன். இப்பவும், 'ஆல் இந்தியா ரேடியோ'வில் நிகழ்ச்சிகள் கொடுத்து வருகிறேன்.

கே. : பின் எப்படி இரண்டையும் சமாளிக்கிறீர்கள்?

பதில் . ஒவ்வொரு நாளையும் சரியாக திட்டமிட்டோமானால் எவ்வளவு காரியங்களையும் செய்யலாம். இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பாட்டு கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்த நான் இன்று நூற்றி இருபது குழந்தைகள் வரையிலும் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன். ஆரம்பத்தில் என் மாணவர்களின் பெற்றோர்களின் மூலம் ஓரளவு பிரபலமானது "ஆத்ரேயா" என்றால் மிகையில்லை. இப்பவும் திருவையாறு ஸ்ரீ தியாகராஜர் உற்சவம் என்றால் அங்கு பாடப் போய் விடுவேன்.

என் கணவரிடம் நான் போட்ட முதல் கண்டிஷனே என்ன தெரியுமா? 'நான் பிசினஸ் ஆரம்பித்தால் கர்நாடக சங்கீத அபிலாஷைகளுக்கு இடையூறு தரக் கூடாது" என்பதுதான். அதற்கு என் கணவர் உத்திரவாதம் கொடுத்தார். என் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு இல்லையென்றால் என்னால் இரண்டையும் கவனிக்க முடியாது. ஆத்ம திருப்தி என்னவோ சங்கீதத்தில் இருந்தாலும், பணத்தைக் கொட்டி வியாபாரத்தை ஆரம்பித்து விட்டதால் நஷ்டப்பட முடியாதல்லவா? இன்னும் சங்கீத சாதகத்தை விட முடியவில்லை.

பேட்டி :

மாலதி சந்திரசேகரன்

அம்மன்



வீரியம் மிகுந்த மருந்தின் நெடியினால், ஓரிடத்தில் பல கரப்பான் பூச்சிகள் குவிந்து கிடப்பது போல், ராமலிங்கத்துக்கு அந்தக் காட்சி தோன்றியது. அடேயப்பா! எத்தனை மிளகாய்கள்! 'க்யூ'வில் நின்று கொண்டிருந்த அவர், உடம்பைச் சிலிர்த்துக் கொண்டார்.

ஜோசிதர் குப்புசாமி, சென்ற முறை வீடு வந்த போது அந்தத் 'தலையாரி அம்மன்' மகிமை தல வரலாற்றிலிருந்து படித்துக் காண்பித்தது ஞாபகம் வந்தது. இவர்தான் துர்க்காவின் கல்யாணம் முடியக் காரண கர்த்தாவாக இருந்தார். இன்று அவள் நிலைமை இவ்விதம் ஆகி விட்டதே என்ற உணர்வா? அல்லது தனக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்கிற ஆசையா?

ராமலிங்கம் தல புராணத்திலிருந்து குறிப்பிட்ட பக்கங்களைப் பிரிந்து மனத்துள் வாசித்தார். 'மகா சக்தியான தலையாரி அம்மன் நீதி அம்சமாக விளங்குவதால், இங்கு கல் ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நீதிக் கல்லின் மகிமை என்னவென்றால், வாழ்க்கையில் வஞ்சிக்கப்பட்டவர்களும், பொருள்கள் திருட்டு கொடுத்தவர்களும், மிளகாயை வாங்கி அம்மனின் ஆசியுடன் அப்படியே கல்லைச் சுற்றிப் போட்டு வேண்டிக் கொள்ளுகிறார்கள்....

"போங்கய்யா! முன்னாலே வரிசை போவுதே" என்று பின்னால் ஒருத்தர் தள்ளினார். "இன்னும் நேரமிருக்கே... தல புராணம் சாவகாசமாய் படிக்கலாம்."

ராமலிங்கம் நகர்ந்தார். நல்ல வெயில். வெள்ளிக்கிழமை அமாவாசை ஆதலால் நிறைய கூட்டம். தனக்கு அருகில் ஒட்டினாற் போலிருந்த இன்னொரு வரிசையிலும் இந்த அளவு நெருக்கடி. சீட்டு வாங்கி, தங்கள் மனக் குறைகளை எழுதிப் போட்டால், நினைத்த காரியம் கை கூடும் என்கிற நம்பிக்கை. மென்மையான வேண்டுதல்கள்.

"அது மாதிரி செய்தால் போதாதோ?" என்று கேட்டார் ராமலிங்கம் தயக்கமாக.

மற்றவர் புரிந்து கொண்டார். "மாப்பிள்ளை... அட சட்! பெத்த பேரு எர்த்துடு? அவன் ரெண்டாம் கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறானாம்!"

"அடப் பாவி!" என்றாள் துர்க்கா தன்னையுமறியாமல்.

குரல் கம்ம, "மீரு செப்பண்டி. இது அக்கிரமம் இல்லே? அதான்



அம்மன் கோயில் போய் வேண்டிக் கங்க என்கிறேன். உங்க பயம் புரியுது. ஏதோ செய்வினை மாதிரி ஆகிவிடு மோன்னு பயப்படறீங்க. அப்படி இல்லை இது! நீதி கிடைக்கும். இதோ பாருங்க புஸ்தகம்," என்று எடுத்துத் தந்தார்.

ராமலிங்கமும் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறார். ஈரோட்டிலிருந்து கோபி செல்லும் நேர்ப் பாதையில், செவியூர் தாண்டி சற்று பிரிந்து மாற்று வழியில் போனால் அந்த அம்மனைத் தரிசிக்கலாமாம். தலையாரி அம்மன்... சக்தி வாய்ந்த தெய்வம். தவறு புரிந்தோர்களைத் தண்டிப்பாள். ஊர்ப் பெரிய மனிதர்களுக்குத் தேவதை மாதிரி, நல்லது கெட்டதுக்கெல்லாம் நீதி வழங்கும் அம்மன்.

'கும்பிடவோ கையிரண்டும் போதவில்லை. கூப் பிடவோ நாவொன்றால் முடியவில்லை. நம்பிடவோ மெய்யதனில் சக்தியில்லை' என்றெல்லாம் பக்தர்கள் பாடிப் பரவசம் அடையும் அம்மன்...

ராமலிங்கம் யோசித்துக் கொண்டே நின்றிருந்தார். ஞாபகம் எங்கோ தாவியது. நண்பர் வந்து போனது... அவர் வருகையினால் முளைத்த சலனம்.

கோடித்துக் கோடித்து.

வாதூலன்

தேடி எடுத்த வாலிபன்... சகல விஷயத்திலும் பொருத்தம். 'அடுத்த வருஷமே பெண் குழந்தை!' என்று யாரோ கேலி செய்ததும் துர்க்கா வெட்கத்தால் முகம் சிவந்ததும், இன்னும் கண் முன்னால் நிற்கின்றன.

ஆனால் மணமான ஆறாம் மாதத்திலிருந்தே அவன் சுயரூபம் தெரிந்தது. தனியார் கம்பெனி, பெரிய உத்தியோகம் எல்லாம் ஓரளவுதான் உண்மை. முழுக்க முழுக்க தீய பழக்கங்களின் வசியத்துக்கு ஆளானவன். மனைவி துர்க்கா மீது காரணமில்லாத கோபம்!

"படிச்சிருக்கேன்னு திமிரா! கேள்வியா கேக்கற?"

"அதெல்லாம் இல்லை! இப்ப நான்..."

"அட சட்! அவ்வளவு சீக்கிரம் உன் இளமை குறைய விடுவேனா? உன் இளமை தானே எனக்கு முக்கியம்!"

அபார்ஷன் ஆயிற்று. அடி, உதை... குடி... கேவலமான இழி சொற்கள்...

"அப்பா வேண்டாம்'பா! மாமியார், நாத்தனார்னு பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லாத இடம்னு கொடுத்திங்க. வயசான யாராவது இருந்தாலாவது அவர் திருத்தி இருப்பாரோ என்னமோ? அவருக்குப் பணம் சேர்க்கறதுதான் நோக்கமே!" என்று பெண் கதறிய நாள்... அவருக்குப் பகைமையாக நினைவிலிருக்கிறது.

இப்போது 'வரிசை'யின் வேகம் ஓரளவு குறைந்த மாதிரி தோன்றியது. ராமலிங்கம் பார்வையைத் திருப்பினார். அடுத்த வரிசையில் கிழவர் ஒருத்தர் தள்ளாடியபடி நின்று கொண்டிருந்தார்.

"உங்களுக்கு ஏங்க சிரமம்? பையனை அனுப்ப வேண்டியதுதானே?" என்று கேட்டார்.

"அவன் அமெரிக்காவிலே இருக்கான். பேரனுக்கு பி.ஈ., 'குரூப் ஒன்' காலேஜிலே கிடைக்கணும்னு வேண்டிட்டு இருக்கேன்."

ராமலிங்கத்துக்கு சற்று ஆச்சரியமாயிருந்தது. நம்பிக்கைதான் எத்தனை மகத்தான சக்தி! எங்கோ பல ஆயிரம் மைல்களுக்கப்பாலிருக்கும் மகன் இந்த அம்மனைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு எழுதி, பெரியவர் மெனக்கிட்டு இந்த வெள்ளிக்கிழமை அமாவாசையன்று, கால் நோக, வேண்டுதல் நிறைவேற...

அவர் மீண்டும் சிறிய புஸ்தகத்தில் விழிகளை ஓட விட்டார். 'வேண்டுதல் வழிபாடு இந்தக் கோயிலின் சிறப்பான வழிபாடுகளாகும். தன் வாழ்விலே என்னென்ன விதமான வேண்டுதல்கள் உள்ளனவோ அதனை சீட்டிலே எழுதிக் கொடுத்தால் – அம்மன் கையிலே கட்டி விடுவார்கள். அந்த கோரிக்கை நிறைவேறியதும்–'

பின்புறம் லேசான சலசலப்பு. ராமலிங்கம் முன்னேறினார். அந்த நண்பர் அம்மன் அருளைப் பற்றிப் பேசி, பாடி, மனத்தை மாற்றி விட்டார்.

பெண் துர்க்காவுக்கும் படபடவென்றுதான் வந்தது. தந்தையை உலுக்கினாள்.

"என்ன துர்க்கா! வெள்ளிக் கிழமையாயிருக்கே? உனக்கு லீவ்...."

"பரவாயில்லை. நான் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொள்கிறேன்."

ஆரம்பத்தில் துர்க்கா அடிப்படை விஷயங்களைத்தான் கணிப் பொறியில் கற்றுக் கொண்டாள். மணமான உடன், "தொந்தரவு" ஏதுமில்லாததால், புதிய மொழிகளில் பயிற்சி பெற்றாள். ஆனால் அந்த 'குட்டித் திரை' கல்வியைக் கூடத் தன் சுயநலத்துக்கு பயன்படுத்திக் கொண்டான். கெட்ட வழக்கங்களுக்குப் பலி ஆகி, வேலையை உதறி...

துர்க்காவை நெட்டிப் பிடித்துத் தள்ளினானே!

"ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்கிறே? சமம் தான்! நீ இனிமே வேலைக்குப் போ! நான் உன் மாதிரி வீட்டிலே சும்மா இருக்கேன்."

"என்னங்க இது! வேலையை விட்டுட்டீங்களா!" என்றாள் பதைப்புடன்.

"கேள்வி கேக்காதே!"

வேறு வழியின்றி அவள் உத்தியோகத்துக்குப் போனாள். படித்த படிப்புக்காக கணவன் "சிபாரிசு" செய்தது. ஆனால் அங்கு நிலவிய சூழ்நிலை... கேவலமான மனிதர்கள்.

"பணம் கொடுக்கிறானே! சொன்னபடி கேளு என் அப்சரஸே!"

"தூ!" என்று காறி உமிழ்ந்தாள் துர்க்கா.

கற்பூரத்தைத் தூள் செய்து, மெல்லிய துணியில் கட்டி, கைக்குழந்தை இருக்கும் அறையில் வையுங்கள். வாசனை, காற்றில் கலப்பதால், சளி பிடிக்காது. விஷ ஜந்துக்கள், ஏன் எறும்பு, கரப்பு கூட கிட்டே அண்டாது!
– ஆர். பார்வதி





கோதுமை அல்வா, மைதா அல்வா செய்யும் போது சற்றுப் பதம் தவறி நீர்த்து விட்டால் சோளமாவைச் சிறிது கரைத்துவிட அல்வா விரைவில் கெட்டிப்படுவதுடன் ருசியும் அதிமாகும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

அக்கினி வலம் வந்து, பெரியார்கள் ஆசியுடன் அடைந்தவளை, 'சிக்கனமாக' செலவு செய்யாமலேயே யாருடைய வாழ்த்துமில்லாமலே பிரிந்து விட்டாள்...

அந்த நாள்...!

அதை மறப்பதற்காக ராமலிங்கம் தலையை ஆட்டிக் கொண்டார். எதிரே பார்த்தார். இன்னும் சிறிது தூரமே அம்மன் தரிசனம் என்கிற எண்ணம் தீவிரமாக ஆட்கொண்டது.

எதிரே தெரிந்த காட்சி பரவசம் ஊட்டும் படியும், பக்தி எழுப்பக் கூடியதாயுமிருந்தது. சற்று அச்சமூட்டும் வதனத்துடன், நாக்கைத் தொங்க போட்டிருக்கும் தலையாரி அம்மன்.. கொஞ்சம் தள்ளி குடத்தைத் தலை மீது சுமந்து ஆடும் பெண்கள்... அரை ஆடை மட்டுமே உடுத்தி பாடும் ஆண்கள்...

நம்பிக்கையில் பல் வேறு சின்னங்கள்.

அவர், அடுத்த வரிசைக் கிழவரை நோக்கினார், தள்ளாடித் தள்ளாடி மயங்கியபடி இருந்தார். "பாவம் கிளவனாரு... வெயில் தாங்கலை... நல்ல தூக்கம்!"

ராமலிங்கத்துக்கு அது இயல்பான உறக்கமில்லையோ என்று உறுத்தியது.

உச்சி வெயில் மிகக் கடுமையாக இருந்தது. அதென்னவோ தெரியவில்லை. அடுத்த வரிசையில் கூட்டம் குறைவாக இருந்தும், ராமலிங்கத்துடன் கூடவே பெரியவரும் இணைந்து வந்தார். அவரால் தொடர்ந்து நடக்கவோ, நிற்கவோ முடியவில்லை. ஆங்காங்கு உட்கார்ந்து, ஏதோ தின்று தண்ணீர் குடித்து, ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டே வந்தார்.

"ஏனுங்க? வீட்டிலே 'இள வயசுங்க' யாரும் இல்லையா?"

"இருக்கா... ஆனால் இதில் எல்லாம் நம்பிக்கை கிடையாது."

"அப்படின்னா, 'ஏன் போறீங்க'ன்னு தடுக்க வேண்டியது தானே! ரெண்டுங்கெட்டான் மனசு!" – கடைசி வார்த்தை அழுத்தமாக வந்தது.

ராமலிங்கத்துக்கு மனம் லேசாக உறுத்தியது. இரண்டுங்கெட்டான் மனசு! பெண்ணும் அது மாதிரிதானோ? கணவரை விட்டுப் பிரிந்ததில் துர்க்கா உறுதியாகத் தானிருந்தாள். வீட்டுக்கு வந்த சில மாதங்கள் பிரமை பிடித்தாற் போலிருந்தாள். அப்புறம் இயல்புக்குத் திரும்பினாள். கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி சொல்லித் தர பெண் ஒருத்தி வேணுமென்று சொல்லப் போக, இவளுடைய, 'மொழி'யும் ஒத்துப் போக –

சட்டென்று பாதை பிரிவது போல், அவள் வாழ்க்கை மாறியது, கம்பெனி சூழ்நிலை. புதிதாக இயங்கும் கணிப் பொறிகள், தெரிகிற மாறுதல்கள், வேலை வாய்ப்புக்காக வரும் இளைஞர்கள், ஏகப்பட்ட கனவுகளைத் தேக்கி வைத்து இருக்கும் மாணவ, மாணவிகள்...

தனி உலகத்துள் மூழ்கிப் போய், சொந்தக் காயத்தை, முளைத்த தழும்பை மறந்து போனாள் –

ஆனால் கூட.....

"இவர்தாம்பா எங்கள் கம்பெனி முதலாளி!" என்று ஒருவரை அறிமுகம் செய்தாள் துர்க்கா.

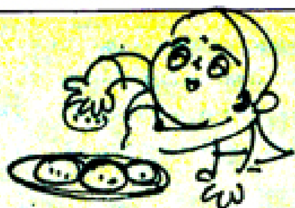
நாற்பது வயது மதிக்கலாம். காவி ஏறின பற்களுடன் "உங்க 'டாட்டர்' நல்ல துடிப்புங்க. எங்கள் கம்பெனிக்கு நல்ல பெயர் அவளாலே!" என்றான். சிறிது நேரம் கலகலப்பாகப் பேசி விட்டுப் போனான்.

ராமலிங்கம் கவனித்துக் கொண்டுதானிருந்தார். பேசும்போது துர்க்கா காட்டிய ஆர்வம், கண்களில் தெரிந்த ஒளி...

அவர் யோசித்தார். ஏன்? அதில் என்ன தவறு? இன்னொரு மணம் புரிந்தால் என்ன? நடந்து போனது ஒரு கெட்ட கனவு... கம்பராமாயணத்தில் சொன்னது போல் 'விதியின் பிழை'...

மன ஓட்டம் கலைந்தது. அம்மன் சன்னதிக்கு அருகில் நெருங்கும் நேரம் 'வேளை' வந்து விட்டது போல... "தலையாரி அம்மனே சரணம்", "தலையாரியெனும் அம்மனே போற்றி... மலை போல துன்பத்தை நீக்குவாய் போற்றி" போன்ற சப்தமான பக்திக் குரல்கள், அந்த மிளகாய்கள் செக்கச் செவேலென்று காட்சி தந்தன. இவைகள் உயிர் பெற்று, அம்மன் அருளால் தீவிர சக்தி அடைந்து, பாதித்தவரின் உயிர் நிலையைக் குத்தி –

ராமலிங்கத்தைச் சட்டென்று ஓர் அச்சம் கவ்விப் பிடித்தது. இது தவறு இல்லையோ? நாமும் விரும்பித்தானே அவனைத் தேர்ந்தெடுத்தோம்? துர்க்காவும்தானே ஆசைப்பட்



வெல்லப்பாகு பொங்காமல் இருக்க, ஒரு ஸ்பூன் நெய் விடவும். பொரி உருண்டைக்குப் பாகு இறக்கியவுடன், ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்தால், ருசி தூக்கும்.

- ஆர். பார்வதி

டாள்? இப்போது, 'தண்டனை கொடு' என்கிற மாதிரி முறையீடு செய்தால்? ஏதாவது ஒன்று கிடக்க ஒன்று ஆகி துர்க்காவுக்கு ஏதேனும் நேர்ந்தால் –

இன்னும் இரண்டு மூன்று பேர்தான்...

திடீரென்று ஒரு பெரிய கூக்குரல் : "அய்யய்யோ! என்னங்க இது!"

ராமலிங்கம் திரும்பிப் பார்த்தார். அடுத்த வரிசைக் கிழவரை யாரோ இரண்டு பேர் தாங்கிப் பிடித்தபடி இருந்தார்கள். ஓர் ஆள் இவரைப் பார்த்து, "நீங்கதானே பேசிட்டிருந்திங்க... பாருங்க.. உசிரே..."

"என்னது!" ராமலிங்கம் அதிர்ச்சியுடன் பாய்ந்து பெரியவரைத் தொட்டுப் பார்த்தார், தண்ணீர் தெளித்தார். ஊஹூம்! மூச்சே இல்லை!

நிமிட நேரத்தில் பொறி மாதிரி, செய்தி பரவியது. கூட்டம் கலைந்தது. திரை மூடப் பட்டது. "அம்மன் தரிசனம் கிடையாது!" "போங்க... போங்க..." "முடியாதவங்க எல்லாம் ஏன் சார் வரணும்!" "நல்ல உசிரு சார்... அம்மன் முன்னாலே கஷ்டப்படாம போயிட்டாரே!" பல விமர்சனங்கள் கண்டனங்கள்.

திருகப்பட்ட கருவி போல ராமலிங்கம் இயங்கினார். வாடகை வண்டி ஒன்று வந்ததையும் பெரியவர் உடல் கிடத்தப்பட்டதையும், துணைக்கு தான் ஏற்றப்பட்டதையும்...

அவர் எதையுமே உணரவில்லை.

"இறங்குங்க," என்றான் டிரைவர்.

சப்தம் கேட்டு பதைபதைப்புடன் வாசலுக்கு ஓடி வந்தாள் துர்க்கா, "என்னப்பா! என்ன ஆச்சு!"

"இல்லீங்க. வயசு ஆயிடுச்சா. விசேஷ நாள் கூட்டம் ஜாஸ்தி. தலை சுத்திக்கிட்டு வந்தது" என்றான் டிரைவர். முன்னாடியே இது போலத் தான் சொல்ல வேண்டும் என்று அவனிடம் சொல்லி இருந்தார். 'உண்மை'யைச் சொன்னால், அபசகுனமாக எடுத்துக் கொண்டால்?

"இப்ப தேவலை. கொஞ்சம் சுடு தண்ணி போடறியா.... குளிக்கணும் போலிருக்கு," என்றார் கெஞ்சுகிற தொனியில்.

அப்பாவைச் சற்று விசித்திரமாக நோக்கினாள். வினக்கம் ஏதும் கேட்கவில்லை. சொன்னபடி செய்தாள். வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கும் போது, என்ன சொல்வது என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தார்.

வெளியே வந்த உடனே, "என்னப்பா! மிளகாய் போட்டு வேண்டிட்டீங்களா?"

அவர் தயக்கமாக, "இல்லை... ஸாரி துர்க்கா. கூட்டம் அதிகமாக... வெயில் வேறே... இன்னொரு நாள்"... மகள் முகத்தையே பார்த்தபடி இருந்தார்.

ஆனால் –

துர்க்கா முகத்தில் தெரிந்த மலர்ச்சி! "பரவாயில்லை. இன்னொரு நாள் வேண்டாம்!" என்றாள் அழுத்தமாக.

"ஏம்மா?"

"யோசிச்சு பார்த்தேன். அவர் மோசமானவர்தான். என்னைக் கொடுமைப் படுத்தியிருக்கார்தான். ஆனாலும் எ: னக்கு நிறைய தன்னம்பிக்கை வர காரணமாயிருந்திருக்கார். தனியாக பிரச்னையை எதிர் கொள்ள பலம் அளிச்சிருக்கார்!" சட்டென்று அவள் குரல் உடைந்தது. "அவர் எப்படியாவது போகட்டும். மனவிதி இமாதிரி அய்பாயனே! நடிசேதி நமனி!" (நடப்பது நடக்கட்டும்).

ராமலிங்கம் ஆச்சரியத்துடன் மகளைப் பார்த்தார். அவள் மிருதுவான கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டார். "நம்ம கையிலே எதுவும் இல்லை!" என்றார். அவர் கண்களில் நீர் திரையிட்டிருந்தது.

அந்தக் கண்ணீரின் அர்த்தம்தான் என்ன? துர்க்காவின் வாழ்க்கை இது போல் கேள்விக் குறியாகி விட்டதே என்ற வருத்தமா? சுய நம்பிக்கையால் ஓரளவு பலம் பெற்று, கேள்விக் குறிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்க முயலுகிறாளே என்கிற மகிழ்ச்சியா? இனியும் வசந்தம் வரலாம் என்கிற ஆறுதலான ஆச்சரியமா?

இல்லை... தங்கள் வாழ்க்கையில் சம்பந்தமில்லாது புகுந்து திசை மாற்றிய அந்தக் கிழவரின் மரணத்தை நேருக்கு நேர் கண்ட அதிர்ச்சியா?

"சாகவதமாக நிறை கொலுவாக வீற்று தர்ம புர மதனில் நிலவும் சற்குண மிகுந்த வீரமா காளி கங்காளி சக்தி" தலையாரி அம்மனுக்கே தெரியும்!

இம்மாத இல்லத்தரசி



• ஏ. பட்டம்மாள் ஆனந்தா



• ஹனி பாபுசந்திரன்

பொருள் : விரதகால உணவு

முதல் பரிசு

சாதுர்மாஸ்ய விரத உணவு

ஒரு வேளை சாப்பிடுபவன் யோகி, இரண்டு வேளை சாப்பிடுபவன் போகி, மூன்று வேளை சாப்பிடுபவன் ரோகி என்று ஆன்றோர் கூறுவர்.

பகலில் சத்துவ குணத்தை அளிக்கும் ஆகாரமும் இரவில் தேவையானால் பால், பழம், மோர், பயத்தம் பருப்புக் கஞ்சி போன்ற வைகளையும் விரத காலத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

தற்சமயம் சாதுர்மாஸ்யம் என்ற நான்கு மாதங்கள் சூரிய கதியை அனுசரித்து (ஸௌர மானம்) ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை என்று நான்கு மாதங்களில் ஆவணி மாதம் முழுவதும் காய்கறிகள் உணவில் சேர்க்கக் கூடாது. (புளி, மிளகாய் போன்றவை உட்பட). புரட்டாசி மாதம் முழுவதும் தயிர்,

மோர் சேர்ப்பதில்லை. ஐப்பசி மாதம் பாலையும், கார்த்திகை மாதம் உளுந்து, துவரை போன்ற பயறு வகைகள், நெய் போன்றவைகளை விலக்க வேண்டும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

ஆவணி மாதத்திற்குரிய விரதகால உணவில் ஒரு வகையானது இட்லி, புட்டு. இந்த இட்லியில் மிளகைக் குறைத்து, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி சேர்த்து புரட்டாசி மாதமும், ஐப்பசி மாதமும் சாப்பிடலாம். தேவையானால் தேங்காய்த் துருவல், காய்கறிகளைப் பொடியாக அரிந்து அல்லது துருவி மாவில் சேர்த்தும் இட்லி தயாரிக்கலாம். கார்த்திகை மாதத்தில் நாம் உட்கொள்ளும் தினசரி உணவில் பருப்பு வகைகள், நெய் நீங்கலாக ஒரு வேளை உண்ணலாம். ஆனால் எந்த விரத காலத்திலும் முந்தின தினம் செய்த பதார்த்தங்கள் மூன்று காயங்கள் (உள்ளி, வெங்காயம், பெருங்காயம்) உண்பதற்கு உகந்ததல்ல.

விரத கால இட்லி



தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 3 ஆழாக்கு
கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு
பயத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
இஞ்சி - 1 துண்டு
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைக்கவும். பச்சரிசியை நன்கு கழுவி உலர்த்தவும். ½ மணி கழித்து நன்கு சிவக்க வாணலியில் வறுக்கவும். வறுத்த அரிசியை ரவையாக உடைக்கவும். சலித்து மாவை எடுத்து விடவும். 3 ஆழாக்கு அரிசி உடைத்தால் சுமார் 2 ஆழாக்கு ரவையும், 1 ஆழாக்கு மாவும் கிடைக்கும்.

• ஆர். பால இராஜேந்திரன்



இரண்டு ஆழாக்கு ரவைக்குத் தேவையான உப்பைப் போட்டு பிசிறி வைக்கவும். கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பை களைந்து கல் நீக்கி, இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஊறிய உளுத்தம் பருப்பை இட்லிக்கு அரைப்பது போல் ஜலம் தெளித்து கிரைண்டரில் அரைத்துப் பிசிறி வைத்த ரவையில் கலக்கவும். கலந்த மாவு மிகவும் கெட்டியாக இராமல் நீர்க்கவும் இராமல் இருக்க வேண்டும். இட்லி ஊற்றும் பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.



• எஸ். வல்லபி

மிளகு, சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெய்யை ஊற்றி கடுகு தாளிக்கவும். கடுகு பொரிந்ததும் மிளகு சீரகத்தை இலேசாக வறுக்கவும். ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, நறுக்கி வைத்த இஞ்சி எல்லாவற்றையும் போட்டு 2, 3 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இதையும் மாவுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கலக்கிய மாவை, இட்லி ஊற்றுவது போல் இட்லி தட்டில் ஊற்றி வேகவைத்து எடுக்கவும். சாதாரண இட்லி மாவை விட சற்று குறைவாகவே குழியில் ஊற்ற வேண்டும். ஏனென்றால் இந்த இட்லி நன்கு பொங்கி வரும். தயார் செய்த உடனேயே இந்த மாவை இட்லியாக ஊற்றலாம். ஆனால் கொஞ்சம் பொங்கினால் (அரைத்து சுமார் 4 மணி நேரம் கழித்து) இட்லி மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

மேற் சொன்ன ரவையை எடுத்த பின் இருக்கும் மாவு - 1 ஆழாக்கு
வெல்லம் - 1 ஆழாக்கு
நெய் - 4 தேக்கரண்டி
உப்பு - 1 சிட்டிகை
மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை
ஏலக்காய் - 5, 6
முந்திரி - தேவையானது அலங்கரிக்க

செய்முறை :

ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்தைக் கொதிக்க விடவும். அதில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு இறக்கி வைக்கவும். ஜலம் கை பொறுக்கும் சூட்டுக்கு வந்ததும்

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

அதை மாவில் தெளித்து கட்டியில்லாமல் பிசிறவும்.

ஒரு வெள்ளைத் துணியில் இந்த மாவைக் கொட்டி அந்தத் துணியாலேயே மூடி இட்லி தட்டில் வைத்து, ஆவியில் இந்த மாவை நன்கு வேக வைக்கவும். வெந்ததும் எடுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டி கட்டி இல்லாமல் உதிர்க்கவும்.

வெல்லத்தைக் கெட்டிப் பாகு வைத்து ஏலப் பொடியைச் சேர்க்கவும். வெல்லப் பாகை வெந்த மாவில் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கலக்கவும். நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து மேலே அலங்கரிக்கவும்.

– ஏ. பட்டம்மாள் ஆனந்தா,
சென்னை - 83.

இரண்டாம் பரிசு

விரதபானங்கள்

நம்மில் பல சகோதரிகள், சங்கடஹர சதுர்த்தி விரதம், பிரதோஷ விரதம், சந்தோஷி மாதா விரதம் போன்றவற்றுக்கு முழு நாள் விரதம் இருக்கின்றனர். சிலர், செவ்வாய் வெள்ளிக்குக் கூட முழுநாள் விரதம் இருக்கின்றனர். அவர்கள் வெறும் வயிற்றில், பால் மோர் அருந்துவதை தவிர்த்து, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பானங்களை அருந்தினால், விரதத்தின் போதும் போதுமான கலோரியைப் பெற்று புத்துணர்ச்சியாகவும் இருக்கலாம்.

இளநீர் டிலைட்

(காலை 8 மணிக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

இளநீர் – 1 டம்ளர்
குளுகோஸ் – 2 டீஸ்பூன்
தேன் – 2 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு – 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

எல்லாவற்றையும் கலக்கி, வடிகட்டி, காலை 8 மணிக்கு அருந்த வேண்டும்.

பானகம்

(நண்பகல் 12 மணிக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

புளி – நெல்லிக்காயளவு
வெல்லம் – 3 டீஸ்பூன்
ஏலப்பொடி – 1 சிட்டிகை
எலுமிச்சை சாறு – 1½ டீஸ்பூன்



கையின் தங்க
மகிமையே சுடர் விடும்
ஒரு தங்க ஒளிதானே!

"இந்த வருட தீபாவளி எனக்கு ஒரு தங்கமான தீபாவளி. ஆம், வண்ணங்களில் கவிதை படைக்கக் கூடிய என் கைத் திறனுக்கு இதோ இங்கு உள்ள அலங்கார தீபங்களே எடுத்துக்காட்டு! இதற்கெல்லாம் ஊக்கம் தருவது யார் தெரியுமா? தங்கமான கை மகிமை உள்ள தங்கமான மனைவி என பாராட்டும் என் அன்புக் கணவர்!"

டாட்டாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான ருசி



செய்முறை :

புளியை 1 டம்ளர் நீரில் கரைத்து, வெல்லம், ஏலப்பொடி, எலுமிச்சை சாறு கலந்து 3 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். நன்கு ஊறியபின் அருந்தலாம்.

புதினா ஜூஸ்
(மாலை 4 மணிக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா – 1 கட்டு
(அ) 2 கைப்பிடியளவு உருவியது.
தண்ணீர் – 1 டம்ளர்
எலுமிச்சை – 1 மூடி
தேன் – 6 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, புதினாவில் ஊற்றி, 1 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். 1 மணி நேரத்தில் தண்ணீர் ஆறி, புதினா கருப்பாகிவிடும். பின் புதினாவை ஊற வைத்த தண்ணீரிலேயே நன்கு கசக்கி, சக்கையை தவிர்த்து, நீரை வடிகட்ட வேண்டும். வடிகட்டிய நீரில் எலுமிச்சை சாறு, தேன் கலந்து மாலை 4 மணிக்கு அருந்தலாம். இந்த ஜூஸை செய்தவுடனேயே குடித்து விட வேண்டும். வைத்து சாப்பிடக் கூடாது.

இந்த மூன்று பானங்களையும் அருந்தினால் நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

– திருமதி ஹனி பாபுசந்திரன், திருவாரூர்.

மூன்றாம் பரிசு

பஞ்சாமிர்த பிரசாதம்

தேவையான பொருட்கள் :

நெல் பொரி – 1 கப்
வெள்ளரி பிஞ்சு – சிறியது 1
சர்க்கரை உருண்டை – 10 சிறியது
முளை கட்டிய பயறு – 1 சிறிய கப்
ஆப்பிள் – ½ துண்டு
வாழைப்பழம் – ½
திராட்சைப் பழம் – 10
ஆரஞ்சு பழம் – 4 சுளை
கொய்யாப் பழம் – ½
கேரட், பீட்ரூட் – சிறிதளவு
நறுக்கிய தேங்காய் – சிறிதளவு

செய்முறை :

விரத காலங்களில் பூஜை செய்து இறைவனுக்குப் படைத்த பிரசாதத்தையே உணவாக்கிக் கொள்ளலாம். தென்னிந்தியாவில் பிரசாதம் என்றால் சுண்டல், வடை, அப்பம், பாயாசம் என்று செய்கிறோம். வட இந்தியாவில் எத்தனை பெரிய பூஜையாக இருந்தாலும் பொரி, சர்க்கரை உருண்டை, நறுக்கிய வெள்ளரி பிஞ்சு, நறுக்கிய தேங்காய் இவற்றைக் கலந்து பிரசாதமாகக் கொடுப்பார்கள்.

சாதாரண பயறில் சுண்டல் செய்வதை விட முளை கட்டிய பச்சை பயறில் உடலுக்கு வேண்டிய சத்து, நிறைந்த அளவில் உள்ளது. ஆகவே முதல் நாளே பயறை ஊற வைத்து முளை கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் பொரி, சர்க்கரை உருண்டை, வெள்ளரி, தேங்காய் கலவையுடன் மேற்கூறிய 5 பழங்களையும் சிறு துண்டுகளாக்கிச் சேர்க்கவும். அத்துடன் கேரட், பீட்ரூட் இவைகளை துருவி சேர்த்து, இந்த பஞ்சாமிர்த கலவையை ஒரு கிண்ணம் 11 மணி அளவில் உண்ணலாம். பசி அடங்க இருக்கும்.

– எஸ். வல்லபி, ஒரிஸ்ஸா

நான்காம் பரிசு

நோன்புக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி (அ) புழுங்கல் அரிசி – 200 கிராம்
பெரிய வெங்காயம் – 1 பெரியது



புரட்டாசி மாதம் வந்து விட்டால் சனிக்கிழமை பெருமாளுக்கு விசேஷம். நாம் புரட்டாசி சனிக்கிழமையில் மாவு விளக்கு ஏற்றி, வடை, பாயாசம் செய்வோம். அந்த மாவிளக்கு மாவை நாம் சாப்பிட்டு விட்டு மீதி மாவை, ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடிவைக்கலாம். ஒரு வாரம் கழித்தோ, மறுநாளோ அதை அப்படியே தண்ணீரில் கரைத்து, அப்பம் குத்தினால் நன்றாகயிருக்கும். சில வீட்டில் யாருமே மாவிளக்கு மாவை சீண்ட மாட்டார்கள். அதற்குத்தான் இந்த வழி.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்

லேசாக வறுத்த சிறு பருப்பு - 75 கிராம்
தக்காளி - 1 பெரியது
பச்சை மிளகாய் - 5
கொத்தமல்லி தழை - 1 சின்ன கப்
புதினா இலை - 1 சின்ன கப்
எண்ணெய் - 50 மிலி
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 4 ஸ்பூன் (டேபிள்)
தேங்காய் துருவியது - 1 சின்ன கப்
பட்டை - நான்கு
ஏலக்காய் - நான்கு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசியைக் கழுவி காயவைத்து மிக்ஸியில் போட்டு உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தை நீளவாக்கிலும், தக்காளியை சதுரமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து, எண்ணெய் காய்ந்ததும், பட்டை ஏலக்காய் போட்டு, கூட்வே நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது போட்டு பொன்னிறமாக வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். பிறகு தக்காளியும் காம்பு நீக்கிய முழு பச்சைமிளகாயும் போட்டு வதக்கவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் வதக்கியதும் உடைத்து வைத்திருக்கும் அரிசியையும், வறுத்த சிறு பாசிப் பருப்பையும் முழுவதுமாகக் கொட்டிக் கிளறி, உடனேயே ஒரு டம்ளருக்கு (அரிசி) மூன்றரை டம்ளர் வீதம், பாசிப் பருப்பிற்கும் சேர்த்து நீர் ஊற்றி, தேவையான அளவு உப்பு கலந்து கிளற வேண்டும். தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கலவைக்கு மேலே, புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளை பரப்பி, கிளறாமல், கொதிக்க விட வேண்டும்.

பத்து நிமிடத்தில் நொய், பாசிப்பருப்பு இரண்டும் வெந்து, கஞ்சிப்பதம் வந்து விடும். இன்னும் நீர்க்க வேண்டுமென்றால் தேவைப்படுவோர் அதனுடன் வெந்நீர் கலந்து கொள்ளலாம். இதை குக்கரிலும் தயாரிக்கலாம். விரதமிருப்பவர் இதை அருந்தினால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதோடு எளிதில் ஜீரணமாகவும் செய்யும்.

- பி.ஏ. சாஜிதா பேகம், தர்மபுரி.

ஐந்தாம் பரிசு

திடீர் கொழுக்கட்டை

சதுர்த்தி விரதம் என்றாலே கொழுக்கட்டைதான் ஏற்றது. உபவாசம் இருந்து மாலை (அ) இரவு உபவாசம் முடிக்க, செய்ய எளிதாகவும், சுவையாகவும் ஒரு கொழுக்கட்டை வகை -

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப்
வெல்லம் - ¼ கப்
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்
ஏலக்காய் - 5
நெய் - 3 ஸ்பூன்

செய்முறை :

ஒரு கப் பச்சரிசியை லேசாக வாசனை வரும் வரை வறுத்து தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். சுமார் 2 மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, அத்துடன் ஏலக்காய், வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் சிறிது விட்டு அரைக்கவும். நைசாக அரைக்கவும்.

வாணலியில் 3 ஸ்பூன் நெய் விட்டு அதில் அரைத்த (அரிசி, வெல்லம், தே. துருவல் கலந்த) மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். விரைவில் மாவு இறுகிக் கெட்டியாகி பந்து போல் வாணலியில் ஒட்டாமல் வந்து விடும். பின் இறக்கி உருண்டை கொழுக்கட்டை, பிடி கொழுக்கட்டை என, நமக்குப் பிடித்த உருவங்களில் செய்து கொள்ளலாம். இதை மீண்டும் ஆவியில் வைக்க வேண்டியதில்லை.

தட்டில் கொட்டி கேக், மற்றும் அல்வா போல் துண்டுகளாக நறுக்கியும் சாப்பிடலாம். இந்த கொழுக்கட்டை விரைவில் செய்துவிடலாம். மிருதுவாகவும், மணமாகவும் கூட இருக்கும். நெய், தேங்காய், வெல்லம் இருப்பதால் பசியைப் போக்கிச் சோர்வை நீக்கி விடும்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன், இந்தோனிஷியா.



குலோப்ஜாமூன் செய்தபோது சர்க்கரைப் பாகு மீந்து விட்டது. பிரெட்டை வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி சூடு வாணலியில் பிரட்டி எடுத்துப் பாகில் போட்டேன். அதையும் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

ஒரு முக்கிய பின்னணி

மருந்து மயக்கத்தில் இருந்த அனுவுக்கு எப்படி ஏன் விழிப்பு வந்தது என்று தெரியவில்லை.

பக்கத்து அறையில் ரவி, அவன் அம்மா, அப்பா மூவரும் பேசிக் கொண்டிருப்பது தெளிவாகக் கேட்டது!

''மத்ததெல்லாம் விடு, அவள் இப்படி கிழிசல் உடைகளோடும், ரத்தக் கறைகளோடும் போலீஸ் ஜீப்பில் வந்து நம்ம வீட்டில் இறங்கியிருக்கா. சுத்தி உள்ள எல்லாரும் பார்த்திருக்காங்க. நம்ம மானமே போச்சு.''

''ஆட்டோல ரவுடிங்க தூக்கிட்டுப் போனாங்கன்னு சொல்றா. என்னென்ன நடந்துச்சோ.''

''ஒண்ணும் ஆகலைன்னு சொன்னாளேம்மா.''

''அவளுக்கு என்ன தெரியும்? மெடிக்கல் டெஸ்டுக்கு ஒத்துக்குவாளா?''

''அப்பா.''

''எனக்கென்ன தோணுதுன்னா, விடிஞ்சதும் கலவரம் சரியாயிடுச்சுன்னா இவளை பத்திரமா ஊருக்கு அனுப்பற வழியைப் பாரு. இவ குடும்பம் இருக்கிற திசைக்கே ஒரு கும்பிடு. பெருந்தன்மைங் கறதுக்கு ஒரு அளவு இருக்கு. எதாவது எய்ட்ஸ் கிய்ட்ஸுன்னு நம்ம பரம்பரைக்கே புது சொத்து சம்பாதிச்சிடக் கூடாது.''

அனுவுக்கு அழுகை வரவில்லை. அப்படியே உறைந்து போனாள்.

(பின்னணி முற்றும்)



"When your wife says she has a headache, she may be saying that you are neglecting her. Do not give her an aspirin. The medicine required is flowers."

என்று பூக்களின் நடுவே பெரிய எழுத்து களில் இருந்த வாக்கியம் நெற்றியிலடித்தது. அழகான கவர் ஓவியம்.

டாக்டர் செல்வி வீட்டு வரவேற்பறை பெரி தாக இருந்தது. நடு மேசை மீது பத்திரிகைகள் இருந்தன. பளிச்சென்று கண்ணை எரிக்காமல் சந்தன நிறத்தில் பெயிண்ட் செய்யப்பட்டிருந்த சுவர்கள் ரம்மியம் கூட்டின.

Supplement to Mangayar Malar November '99

ளவிலைது
ண்டேன்

9

டாக்டர் செல்வியும் வயது தெரியாத இளமைப் பொலிவோடும் புன்னகை பூத்த முகத்தோடும் இருந்தார்.

ராஜலக்ஷ்மியுடன் சேர்ந்து வந்திருந்த ராஜேஷ், அன்பரசு, மாதவி மூவரையும் பார்த்து சிரித்தார்.

"இவ்வளவு பேர் கூட இருந்தால் எந்த ஒரு பெண்ணுக்கும் பிரச்னையே வரக் கூடாதே" என்று அவள் ஆரம்பித்த விதமே அனைவர் முகத்திலும் புன்னகையை வரவழைத்தது. மற்ற மூவரையும் வெளியே போகச் சொல்லிவிட்டு அம்மாவுடன் கதவை அடைத்துக் கொண்டாள்.

"கொஞ்சம் வித்தியாசமான டாக்டர்னு

பெ. நாயகி



பேர் எடுத்திருக்காங்களே" என்று கேட்டான் ராஜேஷ்.

"ஆமாம். ஆரம்பத்துல வெறும் கைனகால ஜிஸ்டாதான் இருந்தாங்க. ரொம்ப கைராசி யான டாக்டர்னு சின்ன வயசிலேயே நல்ல பேர். அப்புறம் திடீர்னு ஃபாரின் போய் மேற் படிப்பு சைக்கியாட்ரில பண்ணிட்டு வந்து டிஸிப்ளினையே சேன்ஜ் பண்ணிட்டாங்க. இப்போ அப்பாயின்மெண்ட் வாங்கினால் ஒழிய பார்க்க முடியாத அளவு பிஸி. பல யுனிவர்சிட்டிகளுக்கு விசிட்டிங் புரொபஸ ராவும் இருக்காங்க."

. ராஜலக்ஷ்மியை இங்கே கூட்டி வர ராஜேஷ் பட்டப்பாடு...

டாக்டரிடம் போவது என்று பேச்சு ஆரம் பித்த போதே வேதமூர்த்தி அலட்சியமாகச் சிரித்தார். "இவளுக்கு இப்போ என்ன குறை? நல்லா கல்லு மாதிரிதானே இருக்கா. எப் போதாவது வீட்டுக்கு நாலு பேர் வர்றாங்க அப்படின்னா மட்டும் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு படுத்து பயம் காட்டுவா. ஆனா அதோட யார் பேச்சையும் கேட்காம எல்லாம் செய்வா. ஆரம்பத்துல நானும் ரொம்பவே பயந்தேன். அப்புறம்தான் தெரிஞ்சது. அவள் உடம்பு பற்றி நாம் பயப்பட்டதற்கும் அவள் செய்து வைக்கிற விருந்துக்கும் எந்த சம்பந்த மும் இல்லாத மாதிரி இருப்பது. சும்மா ஒரு ஷோதான்ப்பா. 'பாருங்க எவ்ளோ தூரம் உடம்பு கஷ்டத்தோட உங்களுக்காக நான் இதெல்லாம் செய்யறேன்'னு ஒரு அடிஷனல் எஃபக்ட் தர்றதுக்காக பிலிம் காட்டுவா. வேறென்ன?" என்றார் கேலி செய்யும் குரலில்.

லட்டு பதம்/சர்க்கரை பாகு பதம் தவறிவிட்டாலும், சரியாக வராவிட்டாலும் 100/150 கிராம் பால் கோவாவைச் சேர்த்துப் பிடித்தால் சரியாக வருவதுடன் ருசியாக இருப்பதுடன் கோவா லட்டு என்று சுலபமாக பெயரும் மாற்றி விடலாம்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்



இவ்வளவு கேட்ட பிறகு ராஜலக்ஷ்மி எங்கே கிளம்ப?

"எனக்கும் அப்படித்தான் தோணுது தம்பி. என் வலி எல்லாம் அவர் சொல்ற மாதிரியான சந்தர்ப்பத்துல தானே வருது? அப்புறம் சரியா யிடுதே. விட்டுங்க எல்லாரும்" என்றாள் எந்த வித சலிப்பு உணர்வும் அற்ற குரலில்.

அன்பரசுவும், மாதவியும் 'வற்புறுத்தி டாக்டர் செல்வி பற்றிச் சொல்லி, ராஜேஷ் எந்த அளவுக்கு பர்ஸனல் இன்ஃப்ளுயன்ஸ் உப யோகித்து அவரிடம் அப்பாயின்ட்மெண்ட் வாங்கியிருக்கிறான் என்பதை எடுத்துச் சொல்லி கிட்டத்தட்ட வலுக்கட்டாயமாகத் தான் கூட்டி வந்திருந்தார்கள்.

டாக்டர் செல்வி ராஜலக்ஷ்மியுடன் வெகு நேரம் தனிமையில் பேசிக் கொண்டிருந்த பிறகு மூவரையும் உள்ளே அழைத்தார்.

"உங்கம்மா உடம்புக்கு ஒண்ணுமே இல்லை. எல்லாம் நார்மலாத்தான் இருக்காங்க."

"தாங்க் காட்" என்று பெருமூச்சு விட்டாள் மாதவி.

"'இதைத்தான் நானும் சொன்னேன். ஆனால் நான் சொன்னா கேட்டீங்களா? எல்லாம் ஏதோ நாலு எழுத்து படிச்சிட்டு வந்தாவா ஒருத்தி பணம் வாங்கிக்கிட்டு சொன்னா ஒத்துக்குவீங்க' அப்படின்னு உங்கப்பா சொல்லுவாரே."

"அப்பா என்ன டாக்டர், எனக்கே கூட அந்த எண்ணம் ஏற்படத்தான் செய்யுது" என்று சிரித்தான் அன்பரசு. "ராஜேஷ் தான் ரொம்ப பயப்படுத்திட்டான்" என்றான்.

"ஆனால் டாக்டர்! அவங்களுக்கு ஏற்பட்ட நெஞ்சு வலியும் அது வந்த போதெல்லாம் அவர்கள் பட்ட வேதனையும் நிஜம் தானே?"

"தேர் யு ஆர்!" என்று ஆரம்பித்தார் டாக்டர் செல்வி.

"நான் கைனகாலஜிஸ்டாகவே இருந்து நிறைய சம்பாதித்திருக்க முடியும். எதுக்கு சைக்கியாட்ரி படிக்கப் போனேன் தெரியுமா? என்னுடைய குறுகிய கால கைனகாலஜி சர்வீஸில் ஒரு விஷயத்தை என்னால் தெளி வாக உணர முடிந்தது.

பெண்களைப் பொருத்தவரையில் நாற்பது நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் உடல் உபாதை களை விட மனம் சம்பந்தப்பட்ட கஷ்டங்கள் தான் அதிகமா தாக்குது. உடன் பிறப்புகளும், கணவனும், பிள்ளைங்களும் தன்னை உபயோ கப்படுத்திட்டு தன்னிறைவு அடைஞ்சிட்ட பின்னால் கைவிட்டு விட்டார்களோ என்கிற எண்ணம்தான் அந்தத் தொந்தரவுகளுக்கான முதல் விதை.

உடல் கூறாகவே மெனோபாஸ் ஸ்டேஜில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் நான்

பஜ்ஜி கத்திரிக்காயை (பெரிய குண்டு கத்திரி) நீட்டமாக நறுக்கி மைதா மாவில் தோய்த்து பொரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (மைதாவில் உப்பு, மிளகாய் பொடி கலந்து கொள்ளவும்) சென்னா செய்யும்போது உண்டாக்கும் 'கிரேவி'யைச் செய்து இறக்குமுன் சென்னாவிற்குப் பதில் இந்த பொரித்த கத்திரியைச் சேர்த்து கொத்தமல்லி, தூவி இறக்கவும். இந்த "கத்திரி கோஃப்த்தா" சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மாறுதலான ருசியுடன் நன்றாக இருக்கும்.

– சியாமளா சுவாமிநாதன்



இனி உபயோகமற்றவள் தானோ என்பது போன்ற தாழ்வு மனப்பான்மைகள் உறுதிப் படத் தொடங்கும் நிலையும் அதுதான். அந்தத் தாக்குதலில் மருமகள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவது, கணவனிடம் இளமைக் காலங்களில் அவன் செய்து இப்போது வருந்தும் கொடுமைகளைக் குத்திக் காட்டிப் பேசி வருத்துவது, குடும்பத்தின் வயதானவர்களிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வது மாதிரியான தீவிரவாத நடவடிக்கைகள்.

இதில் விதிவிலக்காக சில பெண்கள் மிதவாத இயற்கையுடன் இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பொருமல்கள் உடல் உபாதைகளில் கொண்டு விடுகின்றன.

'சைகோ சொமாடிக் டிஸீஸஸ்' என்று சொல்லப்படும் உணர்வு சம்பந்தமான உடல் வியாதிகள் ஆம்பளைங்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம் வரும் காரணம் இதுதான். அதனால்தான் நான் எப்போதுமே சிகிச்சை அளிக்கும் போது பேஷன்ட்டை விட அவரைச் சார்ந்த நெருங்கிய உறவுகளான கணவர் மற்றும் வயது வந்த பிள்ளைகளிடம் அதிகம் பேசுவது வழக்கம். பெரும்பாலான கேஸ்களில் உண்மையில் டிரீட்மெண்ட் தேவைப்படுபவர்கள் அவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள். நான் என்ன சொல்ல வர்றேன்னு புரியுதா?"

மூன்று பேரும் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"சராசரியாக பெண்ணாகப் பிறந்தவள் பிறந்த வீட்ல இருந்தே எவ்வளவு பேருக்கு மாரல் சப்போர்ட்டா இருக்கறா. அவங்கவங்க மனக் கஷ்டம், வெளிப்புழுக்கம் எல்லாவற்றையும் அவள் மீது வந்து கொட்டும் போதெல்லாம் அலட்சியப்படுத்தாமல் புன்னகையுடன் ஏற்பது மட்டுமில்லாமல் அவளால் முடிந்த அளவு தேறுதல் சொல்லி தைரியப்படுத்துகிறாள்.

அவளுக்கு ஏதாவது பிரச்னைன்னா யார் முதல் தைரியம் சொல்றாங்க. அவளுக்கு பிரச்னை ஆரம்பிக்கிற ஸ்டேஜ்ல பிள்ளைகள், டீன் ஏஜின் வேகத்தில் இருக்காங்க. வீட்டு ஆம்பளை அலுவலகத்தின் முக்கியப் பொறுப்புக்கான போட்டியில் இருக்கிறான். அவள் ஏதாவது பேச முற்பட்டால்,

"அடடா! இந்தப் பொம்பளைங்களே இப்படித்தான். அர்த்தமில்லாத விஷயத்துக்கெல்லாம் பயந்து சாகறது" என்பது போன்ற கேலிகளால் அவளுடைய நியாயமான உணர்வுகளை உதாசினப்படுத்துவதால், தன்னையே மதிக்காத ஒரு நிலையில் இருந்து தன்னம்பிக்கையுடன் நிமிர்ந்து நிற்கும் நிலைக்கு அவள் வரவே இயலாமல் போகுது. அவைதான் சைகோ சொமாடிக் வியாதிகளா வெடிக்குது."

"அப்போ அந்த வியாதிகளெல்லாம் பொய்யா?"

"பொய்யில்லை. அந்த சிம்டங்களெல்லாம் ஏற்பட்டு அதன் கஷ்டங்கள் உங்களுடைய கவனத்தை ஈர்க்காதா என்கிற இயற்கை ஏக்கம்."

"புரியலை டாக்டர்."

"உங்கம்மாவுக்கு முதன் முதலில் இந்த மாதிரி கேஸ்டிரிக் டிரபுள் வந்தப்போ உங்களில் யாராவது பதறியது அவர்களுக்கு ஆறுதல் தந்திருக்கலாம். வேறு வகையான அன்போ ஆறுதலோ கிடைக்காத பட்சத்தில் இந்த நோவு வருவதிலாவது கிடைக்கிறதே என்கிற எண்ணம் அவர்களையும் அறியாமல் ஆழ் மனத்தில் பதிந்திருக்கலாம்."

"அம்மா!" என்கிற மாதவியின் குரலில் நெகிழ்ச்சி இருந்தது.

"உங்கம்மாவுடன் பேசினப்போ அவங்க எவ்வளவோ மெச்சூர்டா தெரிஞ்சாங்க. நியாயமாப் பார்த்தா அவங்களோட சிந்தனைத் தெளிவுக்கு இது ஏற்பட்டிருக்கவே கூடாது. ஒண்ணு சொல்லுவாங்களே, கானல் நீர் பொய்யினு தெரிஞ்சவங்களுக்கும் அது தெரியத்தானே செய்யுது? அது மாதிரி யாருக்கு மனத்தின் எந்த ஸ்பாட் வீக்குங்கறதுதான் பெரிய இறைப் புதிர்..."

டாக்டர் செல்வி பேசிக் கொண்டே

போனார்.

"உங்க அம்மாவுக்கு வெளி உடம்பில் எந்த பிரச்னையும் இல்லை. ஜெனரல் வீக்னஸுக்கு மருந்து தர்றேன். குறிப்பிட்ட வயசுக்கு மேல வருடம் இருமுறை கம்ப்ளீட் செக்கப் செய்துக் கறது நல்லது. இவங்க ஒருமுறை கூட பண்ணி னது இல்லையாம். அதுவும் பண்ணிக்கலாம். ஆனால் சிகிச்சைக்கு இது ஒரு தொடக்கம் தான். அம்மா மீது நீங்க எல்லாம் மனதுக்குள் வைத்திருக்கும் அன்பை விட அதனை நீங்கள் வெளிக்காட்டுவது மிக அவசியம். பூக்களைத் திறந்து வைத்தால்தான் மணம் பரப்பும். மூடி வைத்தால் அழுகித்தானே போகும்?"

'துன்ப நினைவுகளும் சோர்வும் பயமுமெல் லாம் அன்பில் அழியுமடி கிளியே அன்பிற்கு அழிவில்லை காண்' என்று பாரதி பாடியது நினைவு வந்தது ராஜேஷுக்கு.

ராஜலக்ஷ்மியை ஏறிட்டுப் பார்த்தான். இனம் புரியாத மனக் குமைச்சலில் கண் கலங் கியது.

வீடு வந்து சேரும் வரை நால்வரும் எதுவும் பேசிக் கொள்ளவில்லை.

"டாக்டர் என்ன சொன்னார்?" என்று கேட்டார் கிண்டலான குரலில் வேதமூர்த்தி.

"அவ புதுசா என்ன சொல்லப் போறா? நீங்க சொன்னதையே தான் சொல்றா. எல்லாம் மனப் பிரமையாம்."

வேதமூர்த்தி சிரித்தார்.

"அப்பா ப்ளீஸ்! அம்மாவைக் கொஞ்சமா வது நேசத்துடன் பாருங்க" என்றான் அன்பரசு லேசாக கடுமை கலந்த குரலில். வழியெல்லாம் அமைதியாக யோசித்ததில் அம்மாவைத் தான் செய்திருக்கும் அலட்சியமும் அம்மா இல்லாத நிலை பற்றி வருடக் கணக்காகத் தன்னிடம் ராஜேஷ் புலம்பி இருப்பவைகளும் ஏற்படுத்தி யிருந்த தாக்குதல்களால் நிலை குலைந்து போயிருந்தான் அவன்.

வேதமூர்த்தியின் சிரிப்பு அவன் முகத்தைக் கண்டமாத்திரத்தில் உறைந்து போனது.

"என்னடா சொல்ற? லக்ஷ்மி! என்ன ஆச்சு? டாக்டர் என்ன சொன்னார்?"

ராஜேஷ் அவர்கள் நால்வரையும் தனித்து விட்டு நகர்ந்தான். இது நாள் வரை பார்த்திராத அளவு அன்னியோன்யமாக அவர்கள் பேச ஆரம்பித்திருப்பது புரிந்தது. இந்த அன்பும் நெருக்கமும் தொடர்ந்தால் சுகம் என்று மனம் வேண்டியது.

வையகத்தில் அன்பிற் சிறந்த தவமில்லை என்றும் அன்புடையார் இன்புற்று வாழ்தல் இனிது என்றும் பாரதி பல இடங்களில் சுதறிச் சொல்லியிருப்பது இங்கே யாருக்குத் தெரி கிறது? பகைவரிடம் அன்பு காட்டும் மகோன்னத நிலை அடைவது ஒருபுறம் இருக்க அருகிலிருப்பவர்களிடமே கூட அன்பு காட்டத் தெரியவில்லையே. மனதினுள் பூட்டி வைத்த அன்பை வெளிக் காட்டினால் கூட ஏதோ கௌரவம் குறைவது போன்ற மனநிலை எப்போது மனித இனத்தை ஆக்ரமிக்க ஆரம் பித்தது?

திடீரென்று அவனுக்கு அப்பா ஞாபகம் வந்தது. அவரைப் பிரிந்து வந்து நெடு நாட்க ளாகி விட்டன. போனில் பேசியும் ஆறு நாட்க ளாகி விட்டன. இன்று இரவு பேச வேண்டும். நீண்ட நேரம் பேச வேண்டும். இங்குள்ள எல் லோர் பற்றியும் சொல்ல வேண்டும். அவர் ஆசைப்பட்ட படியே இங்கே அண்ணனும் தங்கையும் ஒன்று சேர்ந்த கதையை போன முறை சொல்லியிருந்தான். அதில் ஏற்பட்டுள்ள அதீத நெருக்கத்தை விளக்கிப் பேச வேண்டும். டாக்டர் செல்வி சொன்னதையும் சொல்லி உடல் நலம் பேணும்படி சொல்ல வேண்டும். இனி வாரம் இருமுறை போன் செய்ய வேண் டும்.

அன்றைய நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு அந்த வீட்டில் ராஜேஷின் மதிப்பு இன்னும் உயர்ந் தது.

ராஜலக்ஷ்மிக்கு உள்ளூர வேறு ஒரு கணக் கும் ஏற்படத் தொடங்கியிருந்தது. வெளியில் சொல்லாமல் அடைகாத்தாள்.





தேங்காயின் வெள்ளை பாகம் மட்டும் துருவி, பத்து முந்திரிப் பருப்புச் சேர்த்து அரைக்கவும். கடலை மாவைச் சிறிது நெய்யில் வறுக்கவும். பாலைச் கண்டக் காய்ச்சி, சர்க்கரை, தேங்காய் விழுது, கடலை மாவு, ஒரு கரண்டி நெய் எல்லாம் சேர்த்து, கிளறி, கேக் பதம் வந்ததும், ஏலக்காய் போட்டு, தட்டி, வில்லை போடவும். இது என்ன ஸ்வீட்? அசந்து போவார்கள்!

– ஆர். பார்வதி

புதிய மெருகு கூடிய

ஹாக்கின்ஸ்® காண்ட்யூரா

Hawkins Contura

இது ஹாக்கின்ஸ் பிரஷர் குக்கரின் எல்லா சிறப்பம்சங்களையும் அனுகூலங்களையும் கொண்டுள்ளது. மேலும், இதன் உன்னதமான வளைந்த வடிவமானது எளிதாக கிளறவும், உள்ளே உள்ளதைப் பார்க்கவும், உணவை எளிதாக அகற்றவும் உதவுகிறது. இரு கொள்திறன்கள்: 3.5 லிட்டர் மற்றும் 5 லிட்டர். 5 ஆண்டுகள் உத்தரவாதம் கொண்டது.



கீழ்க்கண்ட டீலர்களிடம் கிடைக்கிறது: சென்னை : ...

த. பெ. எண். 6481, மாகிம், மும்பை - 400 016. போன் : (022) 444 0807, ஃபேக்ஸ் : (022) 444 9152.

HC/5042/MM-Tam



ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கரிசியை ஊற வைத்து, அது நன்றாக ஊறிய பின் ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவலை அதோடு சேர்த்து அரைத்துத் தோசை வார்த்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். குழந்தைகளும் தேங்காய் தோசையை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



பார்வதி - ராஜலக்ஷ்மி நட்பும் உறவும் இன்னும் நெருங்கியிருந்தன.

வேதமூர்த்தி இழந்து விட்ட நாட்களை எண்ணி வருந்தியதோடு இனிவரும் நாட்களை வீணாக்கக் கூடாது என்பது போல் அதிகபட்ச மாக உறவு பாராட்டத் தொடங்கி இருந்தார்.

வித்யா மீது எல்லோருக்கும் இனம்புரியாத இரக்கம் இருந்தது. அவளுடைய அமைதியான பேச்சும் அடக்கமான அழகும் ராஜலக்ஷ்மிக்கு மிகுந்த அபிமானத்தை ஏற்படுத்தத் தொடங்கி யிருந்தன.

ராஜேஷுக்கும் அன்பரசுவுக்கும் அது தானே தேவையாகவும் இருந்தது. வித்யா - அன்பரசு விஷயமாக எப்படிச் சொல்லி பேச்சு ஆரம்பிப்பது என்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர் நோக்கியிருந்தார்கள்.

கூட்டணியின் முதல் நபராக மாதவியைச் சேர்த்துக் கொண்டிருந்ததால் அம்மாவிடம் இது பற்றிப் பேசி ஆழம் பார்த்துச் சொல்லும் பொறுப்பு அவளிடம் தரப்பட்டிருந்தது.

பதினெட்டாம் தேதி காலை.

வீடு பரபரப்பில் இருந்தது.

மாதவி இன்டர்வ்யூவுக்காக பூனே செல்ல தயாராகிக் கொண்டிருக்க அவளுக்கு வாழ்த்து சொல்லி வழியனுப்ப அதிகாலை வீட்டுக்கே வந்து விட்டான் ராஜேஷ்.

பார்வதி குடும்பத்தார் ஸ்டேஷனுக்கு வந்து விடுவதாக ஏற்பாடு.

டிரெயின் கரெக்ட் டயம்தானா! லேட் இல்லையே? எடுக்க வேண்டியதெல்லாம் எடுத் தாச்சா? டிக்கெட் பத்திரமா இருக்கா என்பது போன்ற சம்பிரதாய கேள்விகளும் தேடல்களும் ஒருபுறம் இருக்க அன்பரசு வேறு விதமான படபடப்பில் இருந்தான்.

மாதவியின் அறையில் அவனும் அன்பரசு வும் ராஜேஷும்.

"பாருடா! அம்மா கிட்ட பேசினாயான்னு இரண்டு நாளா நான் கேட்டுட்டிருக்கேன். ராட்சசி! பதிலே சொல்லாம சஸ்பென்ஸ்ங் கறா!"

"என்னங்க மாதவி! சொன்னால் என்ன, அண்ணன் பாவமில்லையா?" என்று பரிந்து பேசினான் ராஜேஷ்.

"அதான் போவதற்கு முன்னால் சொல் விட்டுப் போறேன்னு சொல்லியிருந்தேனில் லையா? என்ன அவசரம்?" என்று மேலும் தாமதப்படுத்தினாள்.

"மாதவி! உன் ரிடர்ன் டிக்கெட்டை பத் திரமா எடுத்து வச்சுக்கிட்டியா? கிளம்பற நேரத் துல மூணு பேரும் என்ன ரகசியம் பேசறீங்க? வெளியே வாங்க சீக்கிரமா" என்ற ராஜலக்ஷ்மி யின் குரல் ஓங்கி ஒலித்தது.

"மாதவி! சீக்கிரம்."

"அப்பா! என்ன பரபரப்பு பாருங்க. அண்ணா! நான் அந்தப் பேச்சு ஆரம்பிக்கற துக்கு முன்னால் அம்மாவே ஒரு தடவை சொன்னா."

"என்ன சொன்னா?"

"பேசாம வித்யாவை நம்ம வீட்டு மருமகளா ஆக்கிக்கிடலாமான்னு பார்க்கறேன். ஆனா அன்பரசுகிட்டயும் உங்கப்பா கிட்டயும் எப் படிச் சொல்றதுன்னு பயம்மா இருக்கு. ஏதா வது ஏடாகூடமா பேசி இப்போ ஒண்ணு சேர்ந்த குடும்பத்தை நானே பிரிச்சிட்ட மாதிரி ஆயிடக் கூடாதேன்னு இருக்கு அப்படின்னு சொன்னா."

"தேங்க் காட்."

"அதனால நீ ரொம்ப பரபரக்காதே. நீ என்னவோ ரொம்ப அப்பாவி. வீட்டுக்குள் ளேயே அழகான முறைப் பொண்ணு வளைய வந்தாக்கூட ஏறிட்டுப் பார்க்காத யோக்கி யன்னு அம்மா நினைச்சிட்டிருக்கா. நீ எவ்ளோ பெரிய ஜொள்ளுப் பார்ட்டின்னு எங்க ரெண்டு பேருக்குத்தானே தெரியும். எல்லாம் நல்லபடியா தானாகவே நடக்கும்னு தோணுது. அவசரப்பட்டு காரியத்தைக் கெடுத்துக்காதே ரைட்?"

என்று தன் அண்ணனை ஆசீர்வாதம் செய்வது போல் கையைத் தூக்கி அவன் தலை மீது வைத்துவிட்டு நகர்ந்தவள் குறுக்கே இருந்த பெட்டி தடுக்கி தடால் என்று விழப் போனாள்.

"பார்த்து" என்றபடி அனிச்சையாக நீண்ட ராஜேஷின் கைகள் அவளுடைய புஜங்களைப் பிடித்து விழாமல் நிறுத்தின.

(தொடரும்)

ஐந்து நாள் தீபாவளி

பண்டைய நாட்களில் தீபாவளி ஐந்து நாட்கள் கொண்டாடப்பட்டது. முதல் நாள் தன திரயோதசி. அன்று மூதாதையரின் சமாதிகளில் யம தீபம் ஏற்றி, வணங்கி, தங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளை வழங்கப் பிரார்த்திப்பார்கள். அடுத்து, அப்யங்க ஸ்னான தினம். நரக சதுர்த்தியான அன்று விடியற் காலை புனித நீராடுவார்கள். மூன்றாம் நாள் 'பஞ்சத்வக்' எனப்படும். அன்று மூலிகைகள் ஊறவைத்த நீரில் விடியற்காலை ஸ்நானம். நான்காவது தினம் பலி உற்சவமும் கோவர்த்தன பூஜையும் நடைபெறும். ஐந்தாம் நாள் 'பாய் தூஜ்' எனப்படும். அன்று தத்தம் சகோதரிகளின் வீடுகளுக்குச் சென்று விருந்துண்டு பரிசுகளை வழங்குவார்கள். இவற்றில் முதல் மூன்று நாட்களும் கிருஷ்ண பக்ஷத்திலும் அடுத்த இரண்டு தினங்களும் சுக்லபக்ஷத்திலும் அமைந்து வரும். நாளா வட்டத்தில் இது ஒரே தின பண்டிகையாகச் சுருங்கிவிட்டது.

ஹிந்துக்களுக்கு மட்டுமன்றி பல மதங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் இதே நாட்கள் புனித தினங்களாக அமைந்திருப்பது வியப்பை அளிக்கக் கூடியதாகும். ஸ்ரீராமர் இராவண வதத்துக்குப் பின் அயோத்தி திரும்பி பரதனைச் சந்தித்த நாளாக வட இந்தியாவில் பலரும், ஸ்ரீ விஷ்ணு வாமனனாக அவதரித்து மகாபலியை அழித்த தினமாக வேறு சில பிரிவினரும் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் சத்ய பாமாவுடன் நரகனைச் சம்ஹாரம் செய்த நாளாகவே தென்னாட்டில் பலரும் கருதுகிறோம். மூன்று அவதாரங்களுடன் இணைந்து நம்பிக்கைகள் நிலவினாலும் தீயசக்தியைப் பகவான் அவதரித்து அழித்த நாள் என்பது பொது அம்சமாக விளங்குகிறது.

அது மட்டுமல்ல. ஜைனர்களுக்கு அது குரு மஹாவீரர் அமர நிலையை அடைந்த நாள். சீக்கியர்களின் ஆறாவது குரு தன் 52 சீடர்களுடன் முகலாய மன்னன் ஜஹாங்கீரின் காராக்கிரகத்திலிருந்து தப்பிய நாள் என்பதால் அன்று அவர்கள் அமிர்த சரஸ் பொற்கோவிலில் தங்கள் மதக் கோட்பாடுகளுக்கு விசுவாசமாக நடந்து கொள்வதாகப் பிரதிக்ஞை செய்கிறார்கள்.

மியன்மாரில் (பர்மா) அத்தினம் 'தங்கிஜி' என்ற பெயரால் புத்தர் பிறந்து, ஞானம் பெற்ற தினமாக அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. முஸ்லிம்களின் ஷா-பே-பராத்தும், கிறித்துவர்களின் கைஃபால்ஸ் (Guy Falls) தினமும் இதே ஐந்து நாட்களுக்குள் தான் வருகின்றன.

கடல் கடந்து, ஸ்ரீலங்காவில் அது









கீ மேன் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

தண்டவாளங்களில் அடிக்கடி ரெயில் செல்லும் போது, தண்டவாளங்களை இறுக்கிப் பிடித்திருக்கும் இணைப்பு இளகும். அந்த 'போல்டு'களை தினசரி சோதித்து முறுக்கும் வேலை பார்ப்பவர்களே 'கீ மேன்'.

கஷ்டமான இந்த 'கீ மேன்' வேலையை முதல் முறையாக ஒரு 'கீ வுமன்' செய்து வருகிறார்.

அவரது பெயர் ரமணி. கேரளா, காஞ்சங்கோடு ரெயில் நிலையம் அருகில் இவருக்கு வேலை. இவர் தான் இந்தியாவின் முதல் பெண் ('கீ-வுமன்').

"ஆண்கள் மட்டுமே பார்க்கும் வேலை என்று எதுவுமே இல்லை. நான் தினமும் 12 கி.மீட்டர் தண்டவாளத்தில் நடந்து இணைப்புகளை சரி செய்கிறேன். இணைப்புகளை இறுக்குவது எளிதில்லை. இறுகும் வரை சுத்தியலால் அடிக்க வேண்டும்" என்கிறார்.

தகவல் : ஆர். பாலசரஸ்வதி இராஜேந்திரன்

ஒரு தேசிய பண்டிகை. சீனாவில் 'நயிம் யுச்சா' என்ற பெயரில் கொண்டாடப்படுகிறது. ஜப்பானில் 'தோரோநகாஷி' என்று அழைக்கப்பட்டு மூன்று நாள் விழாவாகவே கொண்டாடப்படுகிறது. முதல் நாள் வீட்டிலும், ஆலயங்களுக்குச் சென்றும் பூஜைகள். மறு தினம் உறவினர், நண்பர்கள் வீடுகளுக்கு விஜயம். மூன்றாம் நாள் குடும்பத்துடன் திட்டமிட்டு எங்காவது உல்லாசப் பயணம் செல்கிறார்கள்.

கடும் உழைப்பிலிருந்து விடுபட்டு, மதச் சடங்குகளில் ஈடுபடவும், உற்றார் உறவினருடன் உறவுகளைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும், குடும்பத்தினரிடம் அன்பையும், மகிழ்ச்சியையும் பரிமாறிக் கொள்ளவுமாக இவை வகுக்கப்பட்டிருப்பது இன்றைய அவசர, நவநாகரீக யுகத்தில் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

ஹிந்துக்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒரு பண்டிகை வரும் அதே தினம் (அல்லது அதையொட்டிய ஐந்து நாட்கள்) சகல ஆசிய நாடுகளிலும், எல்லா முக்கிய மதத்தினராலும் ஏதோ ஒரு புராண வரலாறு நிகழ்ச்சியை ஒட்டியோ, சமுதாய வழக்கமாகவோ பல்வேறு பெயர்களில், விதங்களில் திருநாளாகக் கொண்டாடப்படும் ஒற்றுமை வியப்புக்குரியதாகும்.

இனி அதிகம் தெரியாத மற்றொரு சுவாரசியமான செய்தி, காஞ்சிபுரத்தில் பல்வேறு பொது இடங்களில் 108 சிவலிங்கங்கள் கவனிப்பாரின்றி இருப்பதைக் கண்டறிந்து சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பரமாச்சாரியார் தீபாவளி தினத்தன்று அவை அனைத்துக்கும் விசேஷ பூஜை செய்து, நைவேத்தியம் படைக்க ஆக்ஞை யிட்டார்.

அவற்றுள் ஒன்று மடத்தையடுத்த மசூதிக்குள்ளும், மற்றொன்று கோனேரிகுப்பம் அருகில் ஒரு மாதா கோவிலிலும் மற்றவை நெல் வயல்கள் போன்ற இடங்களிலும் உள்ளன. மசூதி, சர்ச் நிர்வாகிகள் (சிவாச்சாரியார்கள் உள்ளே வந்து பூஜை செய்ய சங்கடப்பட்டால்) அவற்றை வேறிடத்தில் பிரதிஷ்டை செய்ய ஒத்துழைப்பதாகக் கூறினார்கள். ஆனால் சுவாமிகள் அவை இடம் பெயர்ந்தால் சாந்நித்தியம் போய்விடும் என்று கூறி அப்படியே இருக்கப் பணித்தார்கள்.

இப்பொழுதும் ஐந்து குருக்கள் தீபாவளி தினத்தன்று 108 லிங்கங்களுக்கும் தைல அபிஷேகம், கங்கா அபிஷேகம் செய்து, நைவேத்தியம் படைத்து, பரமாச்சாரியாரின் பிருந்தாவனம் முன்பு பீடாதிபதி, பால பெரியவர் முன்னிலையில் பிரசாதத்தைப் பக்த கோடிகளுக்கு விநியோகிக்கிறார்கள்.

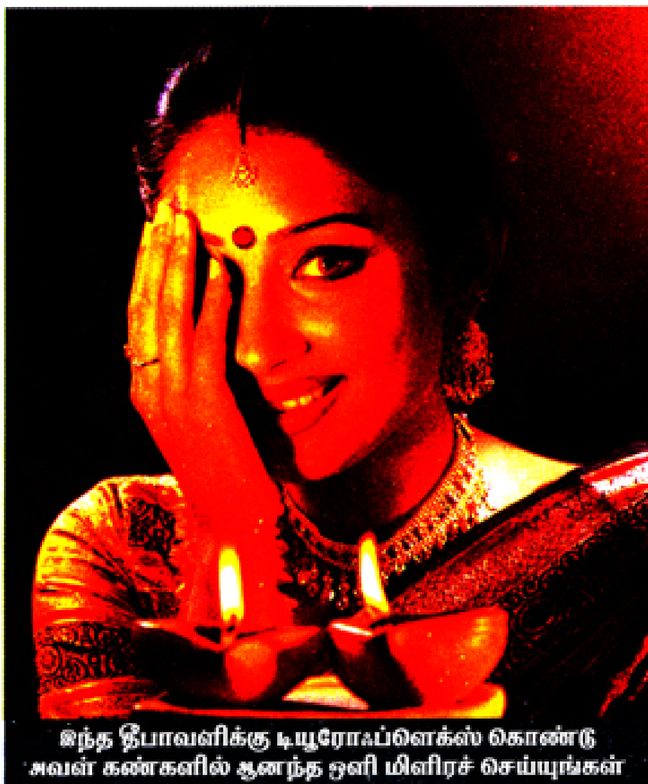
மேலே, பல நாடுகளில், பல பெயர்களில், பல விதங்களில் இத்திருநாள் கொண்டாடப்படுவதைப் பற்றி பார்த்தோம். அன்றைய தினம் விளக்குகள் ஏற்றி வைப்பது என்பது அவை அனைத்துக்கும் பொது அம்சமாகக் காணப்படுகிறது.

தீபம் என்பது உயிர், சக்தி, அழகு, இருள் விலகி பிரகாசம், வறுமை நீங்கி வளப்பம், அச்சம் விலகி உற்சாகம், தீய சக்திகள் அழிந்து சாந்தியும் சௌபாக்கியமும் நிலவும் என்ற நம்பிக்கை இவற்றின் சின்னமாகும். இன்று தொட்டு, எங்கும் இருள் விலகி, புத்தொளி பரவப் பிரார்த்திப்போம்.

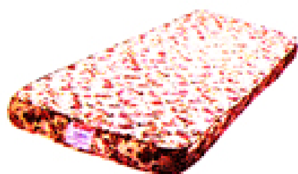
— அ. ஷண்முக சுந்தரம்

to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar November '99 issue





டியூரோஃப்ளெக்ஸ் மெத்தைகள் சுகமும் நாகரீகமும் அருமையாக இணைந்தவை. அன்பில் இணைந்த இதயங்களுக்கு மிகவும் ஏற்றவை. இந்த விழாக்காலத்தில் ஒன்றை வாங்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் காதல் உணர்வு மீண்டும் தானே மலரும்!



duroflex

Brings out the romantic in you.

• The only mattress company with an ISO 9002 certification • The largest mattress exporter • Computerised quilting machine • 35 year heritage

Mudra DF:2816:99:TAM

Contact our sales depots in Tamil Nadu: **Chennai**: 235-A, Mount Road, Teynampet. Ph: 4321587 • **Coimbatore**: 56, 11th Street, Tatabad. Ph: 498359 • **Hosur**: Shop No.5, Siva Complex, Bagalur Road. Ph: 42958 • **Madurai**: No.3, Yanaikkal Street. Ph: 621087 • **Trichy**: Shanmugha Shopping Complex, No.1, Karur Road, Chinthamani. Ph: 706454. **Available at all leading mattress stores.**
Factories in Alleppey • Hosur & Bangalore • Hyderabad